די

פרויא'ס האנדבוך

וויא אזוי א פרויא זאל זיך באגעהן

דורך דער צייט פון שוואנגערן, אין דער צייט פון דיא
ענטבינדונג אונד נאכהער.

איך וויא אזוי ארום צוא געהן מיט דאם קינד, אונד פיעלע
אנדערע זאכען פון דיא גרעסטע וויכטיגקייט

וועלכע יעדע איינציגע פרויא מוז וויססען.

—פון—

דר. העגרי ארטהור אלבוטט.

[Late M.R.C.P.E. and L.S.A.]

לוריעט (א זילבערנער מעדאל און איין עהרען דיפלאם) פון
דיא פריי־אינסטיטוט אף דאזימעטריק מעדיצין, פאריז.
האנארערי לעבענסלענגליכער מיטגליעד פון דיא מעדיצינישע
דאזימעטרישע סאסייטי, לאנדאן.
קארעספאנדינג מעמבער פון דיא מעדיצינישע סאסייטי אין
אטהען.
קארעספאנדינג מעמבער פון דיא קאמערציאלע סאסייטי, אפארטא.
מעמבער פון דיא מעדיקא-לעגאל סאסייטי, ניו-יארק.
מעמבער פון דיא אינטערנעישאנאל מעדיקאל קאנגרעסס או"וו.

☞ פרייז 1 שיללינג. ☜

LONDON:
R. Forder, 28, Stonecutter St., London, E.C.
1897.

STANFORD LIBRARIES

אללע רעכטע פארבעהאלטען

ט. עגגינטאנס

וואונדערפֿאללע,

6 פענס'דיגע,

פאטענטירטע זיכערסטע

פידינג באטל.

דיזער פיטענט דערלאזט ניט דיא באטל זיא זיך ארויס גליטשן אדער ארויס פאלען פון האנד.

אין געברויך.

דירעקשאנס.—נעהמט דורך א שנירל דורכען רינגל וועלכער געפינט זיך אפען האלדז פון פלאש, מאכט איין קניפל מיט איין אינטש העכער פון רינג, בינדט נאכהער ארום דעם שנור ארום דאס קינדס ווייסט. דאס פארזיכערט דיא באטל פון אראבפאלען, מען קען עס אויך צובינדען צום פעראמבולייטאר ווען מען וויל.

פערטיג פיר געברויך.

ט. עגגינטאנס פיטענט סייפטי באטלס איז אויך זעהר גוט צום קינדס געזונד, ווייל דיא רע[…] ציינער און דיא אובריגע צוגעהער איז געמאכט פון דיא בעסטע קוואליטי. קיינע פראסטע […] ווערט דערצו געברויכט, יעדע באטל איז גאראנטירט אלס פאלקאם, דאס איז דעריבער אין צ[…] גוט און זיכער.

פרייז בלויז 6 פענס י[…]

ט. עגגינטאנס פיטענט סייפטי באטלס קען מען בעקומען ביי יעדען דרוגיסט און קעמיסט.

דיא וואס ווילען האבען עקסטרא גוטע און בעזונדערע פיטינגס קענען דאס קריגען פיר דעם פרייז פון -/1, 1/6, און 2/6, יעדע אין
(קיינע איז ריכטיג סיידען ט. עגגינטאנס פיטענט איז אנגעצייכענט אפען רינג און באטל.)

ufactured by T. EGGINGTON, 7 & 9 GROSVENOR STREET, London Road, MANCHESTER.

ארדערט זאפארט!

☛ א נייא ווערק פאר מוטערס. ☚

יעדער מוטער'ס האנדבוך,

—בייא—

☛ דאקטאר הענרי ארטהור אלבוטט, ☚

פּערפֿאַססער פֿון „דיא פרויא'ס האַנדבוך".

ערשיינען אין 12 וועכענטליכע נומערן. פרייז נור איין פעני.

דיעזע אויסגאַבע וועט געבען אַללע מוטטערס, אין אויסדריסליכע
ווארטען וויא אָנצוגעהן מיט זייערע קינדער, אין דער צייט ווען זיי זיינען
געזונד אָדער קראַנק, פֿון זייער געבורט ביז זייער צייטיגקייט.

ריכטיג נאך דער נייעסטער מעטהאדע.

קיין איין מוטער זאל ניט זיין אהנע דיעזען!

צו בעקומען בייא אללע בוך-און-צייטונגס פערקויפער.

— לאנדאן: —

Simpkin, Mvrshall, Hamilton, Kent & Co. Limited.

Manchester: John Heywood, Deausgate.

Leeds: E. V. Chadwick, Victoria Square.

איינע
אָרען.
האָט
ט.
ן דיא
ן וואָס
צאָהל
ע ער־
רויסע
ולערע

ן דער
הויפט
לעבען,

בלייבען
וואוסט
בוך קען
יהר אין
נצוגעהן

וואָללען
ען, וויא
ינען נור
ז רעקאָ--
זיסט פיר
וואָס יעדע
בעוויזען.

מיסים האמבליי'ס

„פּערפּעקשאָן"

אַדזשאַסטיבעל ביינדער.

דאָס איז אונשאַצבאַר צום נוצען בעפֿאָר און נאָך דעם קינדבעט אייך צו געשווילאַבטס, צו פֿיעל דיקקייט און „ספּעציעלע פֿעלע" דאָס איז זעהר אָנגענומען, שטיצט אונטער דעם קערקער און קיינע צו מעסטונג איז נייטיג.

דאָס איז רעקאָמאַנדירט פֿון פֿיעלע גרויססע דאָקטוירים, צווישען זייא סיר ספּענסער וועלס, דר. פּלייפֿער, דר. דיילי, דר. אַרטהור אָללבוט און דר. קענעדי. מיסס מעננע דריוו שרייבט, „דאָס זיינען דיא בעסטע בענדער וואָס זיינען ווען געמאַכט געוואָרען."

אַ טעסטימאָניאַל פֿון אַ ליידי וואָס האָט געליטען איין אויפֿרייסונג אין בויך:—„ווען אַלעס וואָס איך האָב פֿריהער גענוצט האָט ניט געהאָלפֿען האָב איך געפּרוּבירט פֿון אייערע בענדער וועלכען איך האָב גענוצט מיט דעם גרעסטען פֿאַרגעניגען, איך וואָלט דאַריבער יעצט וועלען האָבען נאָך איינעם, איך האָב יעצט פֿינפֿערליי פֿאַרשיעדענע בענדער, קיינער איז אָבער ניט אַזוי גוט וויא אייערע, ער גייט קיינמאָל פֿון אָרט ניט אַראָב.

פּרייז איין שיללינג און זעקס פּענס. פּראַכט פרייא.

מען קען בעקומען בייא פּאָסט (קיין פּאָסט קאַרד) פֿון

Mrs. HAMBLY, ℅ 71, Park Street, Bristol.

Postal Address.

פֿאָרוואָרט.

דאָס קליינע ביכעל וועלכעס איך זעץ דאָ איבער איז איינע פֿון דיא ניצליכסטע בראָשורען וואָס איז ווען אָנגעשריבען געוואָרען. דאָס האָט אים ענגלישען אַ זעלטענעם ערפֿאָלג געהאַט, און האָט זיך פֿערקויפֿט ביז אַ פֿערטיל מיליאָן אין אַ גאַנץ קורצע צייט.

דר. אַלבוט, דער פֿערפֿאַסער פֿון דעם בוך, איינער פֿון דיא גרעסטע פֿיזישיאַנס, איז איינער פֿון דיא ווענינ גוטע מענשען וואָס שרייבט פֿיר דאָס פֿאָלק אין אַלגעמיין, ניט פֿיר אַ קליינעם צאָהל פּריווילעגירטע מענשען וואָס זייער צייט און זייערע צושטענדע ער־לויבען זייא צו לעזען גרויסע ביכער, אַנשטאָט צו שרייבען גרויסע שווערע מעדיצינישע ביכער, גיט ער זיך אָב מיט קליינע פּאָפּולערע העפֿטען פֿיר דאָס פֿאָלק.

דיעזער בוך בעהאַנדעלט דעם לעבען פֿון אַ פֿרויא פֿון דער פֿעריאָדע פֿון צייטיג ווערען ביז איהר פֿאַרוועלקען, איבערהויפּט דיא געפֿעהרליכסטע און העכסט קריטישע צייט אין איהר לעבען, דאָס איז דער טראָגען און דיא ענטבינדונג.

וויא פֿיעל פֿרויען פֿערליערען דאָס לעבען, אָדער בלייבען לעבענסלענגליכע קריפּלס דערפֿאַר וואָס זייא האָבען ניט געוואוסט זייער געזונד צו פֿערהיטען אין געווויסע צייטען. דיעזער בוך קען מיט רעכט הייססען דער פֿרויא'ס פֿריינד, וואָס ראַטה איהר אין יעדער צייט וויא מיט זיך זעלבסט צו בעגעהן, און וויא אָנצוגעהן מיט דעם קינד אין דער פֿריהסטער צייט פֿון זיין לעבען.

דיעזער ביכעל איז נים פֿון יענע דאָקטוירים וואָס זאָללען ראַטהען איין אָרעמאַן זאַכען וואָס ער קען נים בעווייזען, וויא פֿאָהרען נאָך איטאַליען און עהנליכע עצות, זאַכען וואָס זיינען נור פֿיר רייכע בעשאַפֿען. דיא אַלע זאַכען וועלכע זיינען דאָ רעקאָ־מענדירט זיינען זאַכען וואָס מען קריעגט בייא יעדען קעמיסט פֿיר אַ פּאָאָר פּעניס. דיא זאַכען זיינען ווירקליך אַזעלכע וואָס יעדע פֿרויא, אין וועלכען צושטאַנד זיא זאָל נים זיין, קען דאָס בעווייזען.

דאָס ביכעל קען די פֿרויא בעלעהרן ווען זיא איז אין אָרדענונג אָדער ווען זיא מוז דורך אויס האָבען דען ראַטה פֿון אַ דאָקטאָר.

אויב פֿיר ענגלישע פֿרויען איז אזאַ בוך נייטיג, איז עס פֿיר אידישע געוויס. אונטער קיין פֿאָלק זעהען מיר ניט אַזעלכע טויט בלאַסע און קראַנקליכע פֿרייען וויא מען טרעפֿט צווישען די אידישע פֿון דער אָרעמער קלאַסע, טראָץ דעם וואָס פֿון אַ געוויסער געפֿעהרליכער קראַנקהייט זיינען די אידישע פֿרויען אין גאַנצען פֿרייא, איך מיין די קראַנקהייט פֿון טרינקען, וואָס מאַכט איבעראַל אַזעלכע צרות אָן, און טראָץ דעם איז אַ אידישע פֿרויא וואָס האָט אַ פּאָר קינדער געהאַט פֿאַרוועלקט, פֿאַרטריקענט און אָבגעלעבט. אַ אידישע פֿרויא נאָך די ערשטע צעהן יאָהר פֿון איהר הייראַטה ווערט זיא עלטער מיט דרייסיג יאָהר. דאָס איז די אונוויסענהייט וואָס פֿערראורזאַכט דאָס אַלעס. עטוואָס בעלעהרונג און פֿאָרזיכטיגקייט האָט פֿיעלעס געקענט פֿערמיידען און אויס היטען די פֿרויא פֿון צו ווערען אַ קריפּל אַף איהר גאַנצען לעבען.

מעהר פֿון אַלע איז אינטערעססאַנט דער זיבעטער קאַפּיטעל, איבערהויפּט פֿיר פֿרויען פֿון אָרעמען שטאַנד, דאָ וואו עס רעדט זיך פֿון בעגרענצען דעם צאָהל פֿון דער פֿאַמיליע. בייא איין אָרעמאַן וואָס לעבט פֿון צוגעצעהלטע ווידזשעס ווייס מען גאַנץ גוט וואָס עס הייסט אַ גרויסע פֿאַמיליע. דאָס מיינט אַרמוטה און עלענד, קראַנקהייטען און צרות. איין אָרעמאַן וואָס ווייס דאָס ער קען צו פֿיעל קינדער ניט אויסהאַלטען דאַרף ווירקליך זעהן ער זאָל אַף דער וועלט ניט ברענגען צוא פֿיעל, יעדענפֿאַללס אָבער, יטנ מעהרער וויא ער ווייס דאָס ער קען אויפֿברענגען אָרענטליך, זייא זאָלען אַרויס קומען געזונדע און שטאַרקע מענשען, ניט קאַליקעס וואָס זאָלען זיין צו לאַסט אַף די עלטערן, און נאַכהער אונגליקליך אַף זייער גאַנצען לעבען.

דיעזס בוך זאָל יעדע פֿרויא אויפֿמערקזאַם לעזען און זאָל זיך פֿיהרען אַזוי ויא זיא ווערט דאָרטען בעראַטהען, אויב זיא וויל זיין אויסגעהיט פֿון קראַנקהייטען און פֿון צרות.

די איבערזעצערין.

גלענדענינג׳ס

2/- א האלב פלאש | **קאקא וויין.** | 3/9 איינע פלאשע

בעפרייט פון ברעכען ביים שוואנגערן און ווירקט זעלטען אויף דיא נערוועז; שטילט איין פאסטעוועקעס און פארגרינגערט אויך דעם שמערץ פון געבורטס-וועהענישען.

דיא צייטונג „לאנסעט" זאגט:

„מיר האבען קיין צווייפעל, אז דיא וויין איז געמאכט געווארען פון דיא בלעטטער פון עריטראקסילאר קאקא און איז ניט בלויז א קאקאין פארבערייטונג, האבענדיג שטענדיג דיא געווינשטע ווירקונג".

ווען דער דאקטאר פערשרייבט קאקא וויין, פאדערט ניט אנדערש אלס

גלענדענינג׳ס.

דר. ה. א. אלבוט שרייבט:—

„פערשרייבענדיג גלענדענינג׳ס קאקא-וויין, בין איך שטענדיג געווען איבעראשט פון זיין גוטע ווירקונג אויף דעם גוף און נערוועז. עס איזט אויך א זעלטענער טאניק".

א האלבע פלאש ווערט צוגעשיקט מיט דיא נעמען פון נאהענסטע אגענטען, קערידז בעצאהלט ביים ערהאלט פון 2/6 דורך

WM. GLENDENNING & SONS,

IMPORTERS OF SPECIAL WINES FOR INVALIDS,

NEWCASTLE-ON-TYNE.

גלענדענינג׳ס ביף און מאלט וויין איז אהנע צווייפעל דיא בעסטע.

פֿאָרוואָרט.

אום צו רעטען דאָס לעבען און צו פֿאַרהיטען דאָס געזונד פֿון טויזענדער פֿרויען, צו רעטען דיא קינדער וואָס זייא געבאָרען פֿון טוידט אָדער קראַנקהייטען, צו בעלעהרען דיא יונגע פֿרוי וויא אַזוי זיא זאָל זיך בענעהן אין דיא וויכטיגסטע פעריאָדע פֿון איהר לעבען אום איהר צו געבען אַ ריכטיגען בעגריף פֿון איהר צושטאַנד זיא זאָל ניט זיין אַזוי אונוויסענד איבער דיא זאַכען וואָס זיינען נוגע צו איהר לעבען און געזונדט און איהר צו לערנען איהרע פפֿליכטען אַלעס מוטער און פֿרוי, האָב איך בערעכענט דאָס בוך אָנצושרייבען.

דיא בעלעהרונג וועגען דאָס געזונט איז נייטיג פֿאַר יעדען מאַן און פֿרוי, אָבער פֿיעל מעהרער פֿאָר דיא יונגע פֿרוי ווען זיא קומט אַריין אין אַ פעריאָדע יואָס איין אַנדער לעבען איז פֿאַרבונדען מיט איהרען, פֿאַר איהר איז דאָס קערפּערליכע און גייסטיגע געזונט יעהר נייטיג און דאָך וויא פֿיעל מוטערס ברייננען אויף דער וועלט קראַנקע און שוואַכע קינדער וועלכע מוזען שטאַרבען דורך דיא אונוויסענהייט פֿון דיא מוטטערס, אין דיא נאַטור פֿון דיא אומוויעקסלונג וואָס קומט אויף איהר דורך דיא מאָנאַטען פֿון איהר שוואַנגערין.

אונוויסענעייט אין זאַכען וואָס בעלאַנגט צום געזונד פֿאַרבייט דעם צימער פֿון אַ קינדבעט אין אַ קוואַל פֿון ליידען און צרות און מאַכט דיא נאַטירליכע פראָצעס וואָס איז זאָנסט לייכט און אָהן געפֿאַהר צו אַ סעריע פֿון קראַנקהייטען, יסורים און אָפּט אויך געפֿאַהר.

וויא פֿיעל פֿרויען שטאַרבען נאָך קינדבעט אין דער צייט וואָס זייערע איבערגעבענע מענער גראַטולירען זיך דאָס אַלעס געהט אַן אַמבעסטען, דאָס וואָלט זעלטען אָדער קיין מאָהל טרעפֿען ווען דער מאַנן, פֿרוי און נערם וואָלטען זיין פֿאָרזיכטיג מיט דיא געזעצען פֿון געזונדהייט, אַזעלכע געזעצען וועלכע מען טאָר קיין מאָל ניט ברעכען.

דיא אונשולדיגע קינד, דעם פֿאַטערס שטאָלץ און דיא מוטערס פֿרייד, דיא פֿרוכט פֿון פֿאַרהייראַטהע ליעבע, פֿאַר וואָס זאָל דאָס געבאָרען ווערען צום ליידען? פֿרומע פֿריינד וועלען איינריידען אַז דאָס קינדס ליידען און טוידט איז אַזוי בעשערט פֿון הימעל, אָבער מיין טהייערער לעזער, דאָס איז דאָך ניט אַזוי, פֿון הימעל וואָלט מען קיין מאָהל ניט געפּלאַגט אונשולדיגע קינדער, פֿאַר זייא דאַרף

דאָס לעבען אימער זיין פֿאַרגעניגענד און ווען דאָס געפֿינט זיך בייא דיא מוטערס ברוסט דאַרף דאָס זיין אַ מוסטער פֿון געזונטהייט און אַזוי וואָלט דאָס אויך געווען, ווען מען וואָלט זיך צו געהערט צו דיא שטימע פֿון פֿאַרשטאַנד און געפֿאָלגט דיא געזעצען דער נאַטור.

עס זיינען דאָ פֿיעלע פֿרויען וועלכע זיינען פֿאָלקאָם געזונט צו הייראַטהען, פֿעהיג צו טהאָן יעדע שטוב אַרבייט, וועלכע קאָנען זיין אַ פֿריידע אין דיא הויז פֿון יעדען אָרענטליכען מאַנן, אָבער וועלכע זיינען פֿהיזיש שוואַך און דאַרפֿען ריזיקירען דאָס לעבען ווען זייא ווערען מוטערס, דאָס איז אַ טהעמאַ איבער וועלכע פֿרויען דאַרפֿען מעהרער נאָך דיינקען וויא זייא זיינען געוויינט צו טהון. יעס! דיא מענער דאַרפֿען זיך אויך איבער דעם בעדיינקען, איבער דעם וועל איך אין מיין בוך ריידען אויף איין איידעלע אַרט וויא מעג-ליך, אויך איבער אַנדערע פֿראַגען וואָס האָבען צו טהון מיט'ן געזונט פֿון דער פֿרוי, איבער וועלכע איך וויל מעהרער אָדער וויינינגער ריידען.

איך ווייס דאָס דיא מעהרסטע צאָהל פֿרויען ווילען טהון זייער פּפֿליכט אַלס פֿרויען און מוטטערס, אָבער דיזע פֿיעלפֿאַכע פּפֿליכ-טען קאָנען נור ערפֿילט ווערען ווען דיא גרויסע אָבער איינפֿאַכע געזעצען פֿון דער נאַטור ווערען געהיט „וויסענשאַפֿט איז קראַפֿט” צו געבען דיזע נויטיגע וויסענשאַפֿט איז דאָ מיין ציעל, אויב דורך דעם וועלען פֿרויען קריגען מעהרער גליק און בעססערין געזונט אין דיזע פּעריאָדען פֿון לעבען, דאַנן וועל איך מיך געפֿינען בעלוינט פֿאַר מיין מיה.

דיעזער קליינער בוך איז אַרויס געגעבען געוואָרען נאָך דיא עצה פֿון פֿיעלע פֿריינד וועלכע האָבען אימער געהאַט אַ האַרץ פֿול מיט סימפּאַטי פֿיר דיא ליידענדע פֿרויען און קינדער, דיא האָבען מיר געראַטהען איך זאָל אָנשרייבען אַ בוך וועלבען דע גרעסטער צאָהל פֿון דיא פֿרויען זאָללען קאָנען פֿאַרשטעהן און פֿאַרקויפֿען דאָס פֿאַר אַ פּרייז וועלכען דיא אָרימסטע פֿרויא זאָלל קאָנען בעהויפּטען עס צו קויפֿען, איך האָב זיך אַלע מיה געגעבען אַזאַ בוך אָנצושרייבען, איך האָף דאָס מיין אַרבייט זאָלל האָבען איין ערפֿאָלג.

הענרי ארטהור אללבוטט,

24, פּאַרק סקווער, ליעדז.

א מתנה פֿיר מוטערם !

ט. עגגינגטאנס פארבעסערטע פארפאלקאמטע

פֿידינג באטל

אלס רעקאָמענדירט בייא דר. דזשיימס ניווען, מעדיקאַל אָפֿיסער אָף העלטה פֿאר מאַנטשעסטער. דר. ה. א. אלבוט, לידז; און די מעדיקאַל פּראָפֿעסיאָן

דער פּרייז איז ניט טהייער, נעמליך נור

6 פּענס און 1 שילינג יעדע.

מען קען עס בעקומען בייא אַלע קעמיסטס און דרוגיסטס, אָדער פֿוּ דעם מאַנופֿעקטשורער—

ט. עגגינגטאן, סארדזשיקאל ווארקס,

7 און 9 גראָסוועגאָר סטריט, מאַנטשעסטער.

דיא ריכטיגע באָטל איז געסטעמפּט—

"T. Eggington's Graduated Feeding Bottle, Manchester."

געברעכטע !

פֿאר היילען

ט. עגגינגטאנס

גוטע ברוכבענדער

רעדזשיסטערד.

פֿערבעססערטע סופּפּאָרטס פֿיר שוואַכע רוקענס און פֿיס, אויך קינסטליכע גליעדער, וועלכע וואַרען אַ גרויסער סוקסעס.

געברעכטע !

לײדיס בעלטס, גומעלאסטענע זאקען, און זא וויטער.

ברוכבענדער און סאַרדזשיקאַל אפּפּלייאַנס וואָרקס:

7, and 9 Grosvenor St. London Rd., Manchester.

Digitized by Google

דיא פרויא'ס האנדבוך

קאפיטעל 1.

צייכענס פון שוואנגער.

פון דיא ערשטע נאַכט נאָך דער הייראַטה, קען זיך קיין אונטער דער עלטער פון 45 יאָהר, ניט רעכנען אַלס פון שוואַנגערן, זיא קען צו יעדער צייט שוואַנגער ווערען, איז דאַריבער נעטהיג פאַר איהר דאָס זיא זאָל וויסען דיא פון שוועננגע־ן, איבערהויפט אין פאַלל אויב דאָס איז בי דער ערשטער מאָהל. דיא בעקאַנטשאַפט מיט איהר צושנ איהר פון פיעלע קראַנקהייטען פערהיעטען.

אַזוי וויא דאָס בוך איז איבערהויפט אַרויס געגעבען פרויען פון דיא אָרעמערע קלאַססע, וויל איך דאַריבער דען קיינע איברינע זאַכען, נור דיא ריכטינע און גוט צייכענס אָדער סימפטאָמען וועלכע זאָגען זייא אָן דאָס ווערען מוטערס.

איך וועל ערקלערן דיא צייכענס פון שוואַנגער ויא מעגליך, וויא אַזוי זייא ערשיינען אין אַלע געוועה

' דיזע צייכענס, אָדער סימפטאָמען, קען צוטהייל צווייא קלאַסען, אינערליכע און אויסערליכ

דיא אינערליכע סימפטאָמען זיינען דיא ווער אליין פיהלט אָדער ליידעט פון זייא, אַזעלכע וויא די

פון דעם געוועהנליכען מאָנאַטליכען פלוס, ניט גוט צו מאַרגענס, דער לויפען שפייעכץ פון מויל, צאָהן שמערצען, איין אומוועקסלונג אין דעם אַפּעטיט און אַ גרויסער פערלאַנג צו עסען אַזעלכע זאַכען וועלכע טויגען ניט צום מאָגען און אָ בעוועגונג. דיא אַלע צייכענס קען זיך אַ פרויא אַליין פאָרשטעלען, און דורך דיא סימפּטאָמען קען זיא אין מעהרערע פעללע דערקאָנען איהר צושטאַנד זאָגאר בעפאָר אַנדערע צייכענס ווייזען זיך וועלכע קענען צייגען אַ דאָק-טאָר אָדער אַ הויבאַם דאָס דיא פרויא שוואַנגערט.

דיא אויסערליכע סימפּטאָמען זיינען דיא, וועלכע קאָנען ערקאָנט ווערען פון אַנדערע, אַזעלכע וויא דיא פאַרגרעסערונג פון קערפּער, איין אומוועקסלונג אין דיא מאָאָס און קאָליער פון דיא בריסט, מילך אין דיא בריסט, דיא קלעפּ פון דאָס קינד'ס הארץ וואָס מען קאָנן הערען ווען מען לייגט צו דעם אויער צו דיא פרוי'ס בויך, דיא פאַרגרעסערונג פון דיא בלוט אָדערן אין דיא פיס און אַנדערסוואו, אַ בלויער קאָליער אין דיא מוטער-שיידס דורכגאַנג אין אַ פאַרענדערונג אין האַלדז, אין מויל פון דיא געבערמוטטער, אויסער אַנדערע צייכענס וואָס קאָנן נור דערקאָנט ווערען, סיידען פון אַ גוטען דאָקטאָר.

דיא אָבהאַלטונג פון דיא לויפע, אָדער דער מאָנאַטליכער פלוסס, איז בעטראַכטעט בייא דאָס מעהרסטע פרויען אַלס איין צייכען פון שוואַנגערין און אין געוועהנליכע פעללע איז דאָס איין ריכטיגער סימפּטאָם, דאָך זיינען דאָ אויסנאַמען דאס בייא יונג פאַר-הייראַטע פרויען דיא פאַרהאַלטונג פון דיא מאָנאַטליכע בלוט ריי-ניגונג (דמי נדה) קאָנן טרעפען פאַר דריי אָדער פיער מאָנאַטליכע פעריאָדען צוזאַממען מיט געשווילעכטס אין די בריסט און אַ פאַר-גרעסערונג פון קערפּער און דאָך זאָל זיא ניט שוואַנגערין, דאָס קומט געוועהנליך פון דיא אויפרעגונג וועלכע ווערט פון דיא ערשטע געשלעכטס אומאַרמונג, מאַנכע מאָהל צו פיעל און צו שעדליך. מאַנכע פרויען האָבען דיא פלוס אין דריי אָדער אין פיער מאָנאַט אַרום נאָך דיא בעהעפטונג, מאַנכע אויך דורך דער גאַנצער צייט פון שוואַנגערין. עס זיינען וויעדער דאָ פרויען בייא וועלכע דיא מאָנאַטליכע לויפע איז בייא זייא דאָ בלויז דאַנן ווען זייא שוואַנגערן.

איך מוז דאך זאגען דאס דיא לעצטע צוויי פעללע זיינען זעהר ועלטען, געוועהנליך אבער, ווען א פרוי בעמערקט איין אבהאלטונג אין דיא מאנאטליכע בלוט רייניגונג,—אויב אויף דעם איז קיין אנדער אורזאכע ניטא וויא א פערקעלטונג אונגעפעהר,— דאנן קאן זיא וויסען פאר זיכער דאס זיא איז אריין אין א פעריאד פון שוואנגער, איבערהויפט אז זיא איז געוועזען איינינע מאנאט פארהייראט און דיא פארהאלטונג האט ניט געטראפען.

איבעלקייט און ברעכען. מאנכע פרויען פאנגען אן צו פיהלען זיך שלעכט אין פיער אדער פינף טאג ארום נאך זייער עמפפאנגען (שוואנגער געווארען), ווערענד אנדערע פרויען פיהלען זיך גאנץ געזונד ביז דיא ענדע פון דער פערטער וואך. איך האב זאגאר געזעהן פרויען וועלכע דורך דער גאנצער צייט פון זייער שוואנגערן זיינען זייא געוועזען פרייא פון ניט גוטקייט אדער איבלקייט. ווענינ פרויען אבער דרעהען זיך אוים ניט צו פיהלען איבעלקייט און ברעכען. דער ברעכען קומט געוועהנליך אין דער פריה מיטען אויפשטעהן פון בעט, און רופט זיך דעריבער דיא מארגענס שוואכקייט—*Morning Sickness.* דיא מערקווירדיגקייט ארום דעם איז, דאס שטארקע געזונטע פרויען גיבען נור ארויס א שליימיגע זאך וויא דיא וויסל פון איין איי, ווערענד דאס עססען בלייבט אין מאגען. אין דיא מעהרסטע פעללע קען דיא פרויא נאכן ברעכען עסען איהר פרישטיק מיטען בעסטען אפעטיט און זיין דעם גאנצען טאג פריש און געזונד. אין מאנכע פעללע אבער איז דער ברעכען און איבעלקייט פיעל שטארקער, און דאסס זיא זאל קיין עסען ניט קענען פערדייען. בייא מאנכע קען דאס זאגאר אנהאלטען דורך דער גאנצער צייט פון שוואנגערן. אין געוועהנליכע פעללע אבער הערט דער ברעכען און איבעלקייט אויף אין דער צוועלפטער וואך פון שוואנגערן.

א פרויא, דאריבער, וועלכע באמערקט א פערהאלטונג אין דיא מאנאטליכע בלוט רייניגונג און פיהלט דאס מארגענס שוואכקייט, מעג קוקען אויף איהר צושטאנד מיט געוויסער מאססען פון פערדאכט.

דיא אומוזעקסלונג דער קאליער פון דיא מוטערשייד דורכגאנג. דאס איז א זעהר פריהיגער סימפטאם און אויך זעהר א גוטער סימפטאם. דיא הויט וועלכע בעלעגט דיא אינוויינגסטע זייט פון דיא מוטערשייד, איז ביי איין אונפערהייראטע פרויא פון א ראזע קאליער. גלייך נאך'ן שוואנגער ווערען, בעקומט דאס א בלויען קאליער. מיט א קליינעם שפיגעל און א גוטע ליכט קען דאס דיא פרויא זעלבסט נאך א ביסעל מיהע באמערקען דעם קאליער. בעסער קען דאס א צווייטע פרויא דער־קענען גוט בעאבאכטענדיג. איך רעקאמאנדיער זעהר דיא פרויען גוט אכטונג צו געבען אויף'ן איינציגען און זיכערסטען צייכען פון שוואנגער. צוזאממען מיט'ן בלויען קאליער קען מען אויך באמער־קען א מילך ווייסען קאליער אויף דיא האלז פון דיא געבורמוטער.

לויפען שפייעכץ פון מויל איז מאנכע מאהל דא אין איין צייט, אדער אין דיא אנדערע דורך דיא צייט פון שוואנ־גערין, אדער אמאהל אין דיא גאנצע צייט, דאס איז מאנכע מאהל אזוי שטארק, אז א סך שפייעכטס אדער וואסער רינט ארוים פון מויל מאנכע מאהל אזוי פיעל, וויא א פיינט אין יעדערע פיער און צוואנציג שטונדען.

זעהר א וויכטיגע סימפטאמע פון שוואנגערין איז דא, וועלכע יעדע אינטעליגענטע פרוי קאנן אליין דערקאנען, און דאס איז וואס דער וולס שלאגט אין דיא זעלבע מאאס אויב זיא שטעהט, זיצט אדער ליגט. איהר פאזיציאן פון שטעהן אדער זיצען, ענדערט ניט דעם גאנג פון פולס, ווערענד בייא ניט א שוואנגערע פרוי ווערט דער פולס קלאפען לאנגזאמער ווען זיא ליגט און גיכער ווען זיא שטעהט, דיא קלעפ פון פולס קאנן מען שטענדיג צעהלען דורך'ן צודריקען עטוואס מיט דיא ערשטע צוויא פינגער אין דעם ארם וואו דער דאקטאר פיהלט דעם פולס *) דורך'ן קוקען אויף דיא וויזערס פון א זייגער איין מינוט און אין דער זעלבער צייט ציילען

*) דיא קלעפ פון פולס קען מען אימער פיהלען אונגעפעהר איין אינטש העכער פון דעם ווארצל פון דעם גראבען פינגער און אונגעפעהר א האלבע פון דעם דרויסעדיגען זייט פון דעם געלייננק.

דיא קלעפ פֿון דעם פולס וויא פֿיעל מאָהל ער שלאָגט אין אַ מינוט ווערט מען דאַנן גוט קאָנען צעהלען, דאַנן קאָן מען זעהן אויב דער זעלבער צאָהל איז דאָ ליגענדיג וויא שטעהענדיג.

דיא בלוט אָדערן פֿון דיא פֿיס פֿאַרגרעססערן זיך אָפֿט, און ווערען אָנגעשוואָלען אָדער אויכגעדעהנט און פֿונאַנדער געצויגען. ביי פֿיעלע פֿרויען איז דאָס איינע פֿון דיא בעסטע צייכענס פֿון שוואַנגער. מאַנכע מאָל קענען זיך געפֿינען מערידען וועלכע זאָלען זיין ניט נור אונאַנגענעהם, נור זאָלען אויך גוט וויי טהון.

צאָהן שמערצען איז איינע פֿון דיא ביטערסטע סימפּטאָמען פֿון שוואַנגערן. מאַנכע פֿרויען פֿערליערען איינעם אָדער מעהרערע פֿון זייערע צייהנער, דורך דער צייט פֿון טראָגען ביז דיא ענטבינ-דונג פֿינדעט שטאַט. דאָס איז ניט פּראַקטיש צו לאָזען זיך ציהען אַ צאָהן וועהרענד דער צייט פֿון שוואַנגערן ווייל דיא אויפֿרעגונג פֿון דיא נערווען קען פֿעראורזאַכען אַ מיסגעבורט (נפל).

אַ מערקווירדיגען אַפּעטיט פֿיר אונעסבאַרע זאַכען, געפֿינט מען צו דאָס אַפּעקטעט מעהרערע שוואַנגערע פֿרויען.

דיא אויבען אויסגערעכענטע סימפּטאָמען, איבערהויפּט אויב מעהרערע פֿון זייא טרעפֿען צוזאַמען, אָדער קומען איינע נאָך דיא אַנדערע, קעננען אַ פֿרויא פֿערזיכערען דאָס זיא געהט אַ מוטטער ווערען.

אויב אייטער דיא אויבען דערמאָנטע צייכענס, ווייזען זיך אויך אַנדערע, מעהר זיכטבאַרע צייכענס, דאַן קאָן מעהר קיין צווייפֿעל בלייבען אַז זיא שוואַנגערט. דיא אַנדערע צייכענס זיינען אין אומ-ענדערונג אין דיא בריסטען און דיא פֿאַר-גרעסערונג פֿון קערפּער.

דיא בריסטען פֿאַנגען אָן פֿולל צו ווערען אונגעפֿעהר אין דעם צווייטען מאָנאַט, זייא ווערען פֿולל און ווייך, און אָפֿט הערט זיך וויא דיא אָדערן קלאַפּען אין זייא, דיא אָדערן ווערדען פֿולל מיט בלוט, מאַנכעס מאָהל זעהען זייא אויס וויא גוועוואַטע אָדער גער-שוויערינ, דיא וואָרצלען ווערען ווייך און אָפֿט ווייזט זיך דורך זייא מילך. אויב נור איין טראָפּפֿען אפילו קען דורך זייא אַרויס געהן, דאַן איז דאָס דער זיכערסטער צייכען אַז דיא פֿרויא שוואַנגערט,

די צירקעלם אַרום דיא וואָרצלען ווערען דאַן טונקעלער אין דעם קאָליער.

דער בויך פאַנגט ניט אָן גרעססער צו ווערען ביז דיא ענדע פון פירטען מאָנאַט. פאַר דיעזער צייט, דיא מוטערלייב אַראָפּהיינ- גענדיג, מאַכט דעם קערפּער אויסזעהן פלאַכער וויא געוועהנליך. פון דעם פינפטען מאָנאַט פאַנגט דער בויך אָן צו ווערען העכער, און ביז דעם ניינטען מאָנאַט דערגרייכט דיא מוטערלייב ביינאַהע צו דעם שפּיץ פון ברוסט ביין און דער נאָפּעל ווערט מעהר און מעהר אַרויס געשטופּט.

בעוועגונג, דאָס איז אַ זאַך וואָס איינפאַכע פרויען האַל- טען פיר אַ וויכטיגקייט. זייא גלויבען דאָס דיא בעוועגונג אין קער- פּער אַרום דיא ענדע פון פיערטען מאָנאַט, קומט דערפון, וואָס דאָס קינד ווערט דאַן לעבענדיג, דאָס איז אָבער אַ ווילדער אירר- טהום. דאָס קינד איז לעבענדיג פון דעם מאָמענט דער עמפּפאַנ- גונג (שוואַנגער ווערען), דאָס איז איבערהויפּט אַ גרויסער צווייפעל אויב דיא בעוועגונג וואָס דיא פרויא פיהלט אין בויך, איז דאָס וואָס דאָס קינד בעוועגט זיך. דאָקטוירים זיינען אין דער מיינונג, דאָס דיא בעוועגונג קומט דערפון וואָס דיא מוטער לייב בעוועגט זיך און געהט אַרויף, וואָס דאָס קומט געוועהנליך אוים אין דיא ענדע פון פיערטען מאָנאַט. אָבער וואָס דיא אורזאַכע פון דיא בע- וועגונג זאָל ניט זיין, דאָס איז אָבער אַ צייכען פון שוואַנגערן.

דיעזע זיינען דיא צייכנס אויף וועלכע אַ פרוי קאָנן זיך פאַר- לאָזען, אַללע אויף אַ מאָהל קאָנן איהר מאַכען זיכער פון איהר צושטאַנד. זאָלל אָבער זיין בלויז איינע פון דיא צייכענס, דיא פאַר- האַלטונג פון דיא בלוט, דיא אַנפּיללונג פון דיא בריסט, צאָהן שמערצען, אָדער איין אומוועקסלונג אין אַפּעטיט, וואָלט איך דאָך דיא פרוי ראַטהען זיא זאָלל אַכטונג געבען אויף איהר געזונד און זאָל זיך צוגרייטען צו ווערען אַ מוטטער.

שפּעטער צו ווייזען זיך אַבסאָלוטע צייכענס, נאָך וועלכע קיין צווייפעל קאָנן מעהר ניט בלייבען, דאָך מאַנכע פון דיא צייכענס קאָנן נור ווערען ערקאָנט פון אַ דאָקטאָר. און איך וואָלט יעדע פרוי ראַטהען זיא זאָל אַ דאָקטאָר פרעגען אַזוי פריה וויא זיא

בעמערקט וואָס, און אויב זיא האָט אַ צווייפעל, זאָל זיא זיך לאָזען בעזובען פון אַ דאָקטאָר און פאָלגען זיין עצה.

עס איז אימער דער בעסטער פּלאַן פאַר אַ פרוי צו פרעגען אַ דאָקטאָר אַזוי גיך וויא זיא האָט דעם מינדעסטען פאַרדאַכט אויב זיא שוואַנגערט, ווייל אויב זיא בעשטעלט איהם צו איהר ענטבינדונג, דאַנן איז ער שטענדיג געגרייט צו העלפען מיט ראַטה ביז דער צייט פון דיא ענטבינדונג. ער נעמט אויך אַ גרויסע אינטערעס אין איהר צושטאַנד און קאָנן איהר אימער ראַטהען וועגען איהר געזונד דורך דיא גאַנצע קריטישע צייט פון איהר שוואַנגערין.

איך וואָלט יונג פאַרהייראַטהע פרויען ראַטהען זייא זאָללען דעם קאַפּיטעל אויפמערקזאַם לעזען, ווייל זייא זיינען אָם מייסטען אומבעקאַנט מיט דיא זאַכען און זיינען אָפט צו שעמעדיג צו פרעגען זייערע פאַרהייראַטהע שכנים וועגען אויסקינפטע. מוטטערס דאַרפען אָנזאָגען זייערע טעכטער און בעקאַנט מאַכען מיט אַללע געבעהרונגס פונקציאָנען. ליידער אָבער טהוען זייא דאָס זעהר זעלטען און זייער אָפט דאַריבער איז דיא יונגע פרוי'ס גליק און געזונד פאַרלאָרען דורך דיא נאַרישע נאַכלעסיגקייט.

קאַפּיטעל 2.

וויא אַזוי צו פערהיטען דאָס געזונד אין דיא צייט פון שוואַנגערין.

אַ פרוי וועלכע וויל האָבען אַ לייכטע ענטבינדונג, אויפשטעהן געזונד נאַכהער, און אויך האָבען אַ פיינע און געזונטע קינד, דאַרף זיא זעהר פאָרזיכטיג זיין מיט איהר געזונד, דורך דיא צייט פון דיא ניין מאָנאַט פון שוואַנגערין.

איינינגע איינפאַכע אָנצייגונגען וויא אַזוי זיא זאָלל רעגולירען איהר אַלטעגליכען לעבען און וויא אַזוי זיא זאָל בעהאַנדלען איהרע איינפאַכע שמערצען פון איהר שוואַנגערונגס צושטאַנד וועלען געווים ניט זיין אַבעריג אין דעם קאַפּיטעל.

אזוי גיך וויא א פרויא גלויבט דאס זיא שוואנגערט, דארף זיא גלייך אנפאנגען זארגען זיך איבער איהר געזונד, און זאל זעהן זיך אויסהיטען פון געוויסע אונארדנונגען וועלכע קענען טרעפען אין איהר קערפער. יעדע פרויא מיט איין איינפאכען פערשטאנד וועט קיין שוועריגקייט ניט געפינען אין היילען אליין איהרע איינפאכע טראבלס. געוועהנליך אויב עס טרעפט איהר א זאך וואס זיא האט ניט גענוג צוטרויען צו זיך אליין וויא ארום דעם צו געהן, זאל זיא נעהמען דיא ראטה פון א דאקטאר. דער שוואנגערן אליין איז ניט מעהר וויא איין איינפאכע נאטירליכע זאך, און קיין פרויא דארף דערפאר קיין מורא ניט האבען, אויב זיא גיט נור גוט אכטונג אף זיך.

נאהרונג, רוהע, פרישע לופט, און גוט אכטונג געבען אף דיא אינגעווייט. דאס איז דיא הויפט זאכען אף וואס דיא פרויא דארף אכטונג געבען.

נאהרונג. דיא ערשטע זאך מוז איך זאגען דאסס יעדע אלקאהאל (שארפע געטראנק) דארף דיא שוואנגערע פרויא אויסמיידען. איך מיין צו זאגען דאס יעדע פרויא בייא וועמען עס איז טהייער איהר געזונד און דער געזונד פון איהר אונגעבארענעם קינד, דארף ניט אנריהרען קיינע וויין, ביער, פארטער אדער ספיריט. דיא אלע זאכען זיינען העכסט געפעהרליך. א שוואנגערע פרוי מוז דורך און דורך זיין א טיטאטל, און אונטער קיינע אומשטענדען דארף זיא נעהמען אלקאהאל אין מויל.

איהר עסען דארף זיין איינפאך, אבער נארהאפט. דאס דארף בעשטעהן פון געבראטענע פלייש איין מאל אין טאג. קאלב פלייש אדער אזוי רייך צוגעריכטעטע עסענווארג איז ניט איבעריגסט גוט. א סך זאלץ אין פלייש און אין גרינצייג איז געזונד פיר דיא בלוט. סייגא (צ' סארט גרויפען וואס ווערט געמאכט פון דיא הארץ פון דיא פאלם בוימער), אדער רייז פודינג געמאכט מיט מילך אדער געדעמפטע פרוכט מיט ברויט איז גוט. א גוט אויסגעקאכטער פעטער פודינג, אז ער איז נור לייכט, איז ער זעהר נאהרבאר און קען פארנעמען דעם ארט פון פלייש. פיש געקאכטע, אדער געפרייטע, קען פערשטארקען דיא נערוועז סיסטעמע. דאס קען אויך

העלפען דיא געוואוקס פון דאס קינד אין איהר קערפער. טהייא און קאפע דארף קיין מאל ניט געטרונקען ווערען צו דיזער צייט: ביידע שטערן דיא פערדייאונג פון דיא פלייש ועלכע זיא עסט. וואסער איז דער בעסטער און געזינטסטער געטראנק נאך דיננער. דאס וואסער זאל זיין געשטאלירט אויב מעגליך. אין הייזער וואו פרישע פלייש אלע טאג איז א זאך שווער צו דערגרייכען, וואללט איך ראטהען א פעני פאקעט פון עדווארדס דעזיקקייטעד זופ— *Edward's Desiccated Soup.* דאס קען מאכען א גרויסארטיגע טעלער זופ נאהרהאפט און אנגענעהם, דאס איז פלייש און גרינ־צייג צוזאמען. דאס קען מען בעקומען ביי יעדען גראסער.

ברעקפאסט און טייא דארף בעשטעהן פון טייא, קאפע אדער קאקא מיט ברויט און פוטער און פיליכט א לייכט געקאכטע איי. א שטיקעל פעטע פלייש פאר ברעקפאסט קען מאכען א גוטען אפעטיט. דא לאמיך ווארנען מיינע לעזער, דאס קיין פרויא קען ניט זיין געזונד וועלכע נוצט א סך טייא אדער קאפע.*) מעהר ניט וויא איין קאפי טייא אדער קאפע העלפט אף העלפט מיט מילך דארף גענוצט ווערען צו ברעקפאסט אדער סאפער. קאקא איזט פיעל געזינטער פיר שוואנגערע פרויען צו ניצען אין דער פריה און אין אבענד. ווען דאס איז געקאכט מיט מילך איז עס זעהר נאהרהאפט. איך וואלט גיבער רעקאמענדירען דיא קאקא וועלכע ווערט גיכער אויפגעלעזט (צוגעהט). דיא קאקא איז געוועהנליך ריינער און איז ניט צומישט.

ברוידט דארף זיין אלטע, פרישע פארדארבט דעם פארדייען, ריינע ווייסע ברוידט איז דאס בעסטע פאר שוואנגערע פרויען, דאס האלט דיא אינגעוויים אין ארדענונג און גיט צו מעהרער קרעפטען צו דיא בלוט און צו דיא נערווען, אויסער וואס דאס העלפט צו דיא געוואוקס פון דאס קינד, קעז און פוטער איז בעססער אויס צו מיידען.

---

*) דייד׳עסטיוו טהעע וועלכע ווערט צוגעגרייט פון דיא אוניווערסאל טהע קאמפ. 100 קארפארייישאן סט. מאנשעסטער, מאכט א גוטע געטראנק, און איז אין גאנצען ריין פון דיא שעדליכע אייגענשאפטען וועלכע געפינען זיך אין געוועהנליכען טהעע.

שווערע זאַכען צו סאַפּער איז אומגעזונד, אַ קאָפּי קאָקאָ מיט מיט טרוקענע ברוידט אָדער געקאָכטע מילך און ברוידט אדער האָבער מעל קאַשע איז דיא בעסטע שפּייז פֿאַר'ן אווענד. א סך גוטע מילך אויב מען קען דאָס קריגען איז זעהר גוט, צייטיגע פֿרוכט רויע אָדער געקאָכטע שאַדעט קיין מאָהל ניט.

פֿאַר אַ גוטען ברעקפֿעסט ווייס איך ניט קיין בעססערע זאַך וויא אַ טעלער, פֿון גוט געקאָכטע האָבערנע אָדער ווייצענע מעל זופּ קאַשע. ביידע, האָבערנע אָדער ווייצענע מעל דאַרפֿען געקאָכט ווערען צום ווענינגסטען צוויא שטונדען איידער זייא ווערען פֿאַר־דייליך, אום אום צו מיידען דיא שוויריגקייט פֿון דעם לאַנגען קאָ־כען, וואָלט איך ראַטהען דאָס וואָס מען רופֿט די אַמעריקאַן סיריאלס *A.B.C. Cereals.* דאָס איז ווייסע ווייץ און האָבער, וועלבע ווערען רעכט געקאָכט פֿאַר'ן פּאַקען און נור צוואַנציג מינוט איז נייטיג דאָס מען זאָל קאָנען מאַכען אַ גוטען ברעקפֿעסט פֿון דעם, דיזע סיריאלס איז צו בעקוממען צו זווי פֿונטיגע פּעקלעך פֿון דיא פּרייז פֿון צעהן פּענס דאָס פּעקל, דאָס איז צו בעקוממען בייא יעדען גראָסער. מען קאָן אויך מאַכען אַ פֿיעל ביליגערע געריכט, נעהמענ־דיג צוריבענעם ווייץ און אַריין שטעלען איבער נאַכט אין אַ רעכט הייסען אויווען, אַ ביסעל פּראַקטיק קאָנן אויס לערנען דיא מאָאָס וואַססער וואָס מען זאָל דערצו צו מישען אום צו מאַכען דערפֿון איין אויסגעצייכענטען ברעקפֿעסט.

אַ פֿרויא וועלכע זאָל היטען צוא האָבען איהרע ברעקפֿעסט פֿון דיא אויבען בעשריבענע זופּ קאַשעס, וועט זעלטען ליידען וועלכע שמערצען דורך דער צייט פֿון שוואַנגערן.

ווייצענע מעהל איז בעססער פֿאַר דיא פֿרויען וועלכע האָבען וויניג עקסערסייז, האָבערנע מעהל פֿאַר דיא וואָס האָבען אַ סך. דיא „פּריים פֿוד" צוריכטונג איז אויך זעהר גוט, וויל זיא ענט־האַלט אין זיך דיא אייגענשאַפֿטען וועלכע זיינען נעטהיג צו דיא געביידע פֿון דעם קערפּער. פּייסטרי (פֿאַשטעטין בעקרייען) איזט בעסער אוים צו מיידען.

ק ל י י ד ע ר. עס איז דורכאוים נעטהיג דאָס איין שוואַנגערע פֿרויא זאָל ניטצען פֿלאַנעלנע (דורכאוים פֿון וואָלל) אונטער קליי־

דער. דיא ארבעל פון דיא אונטערוועסט זאל גרייכען ביז דיא הענד געלייגקע, אונד דיא אונטער הויזען זאלען גרייכען ניעדריגער פון דיא קניע. וואללענע אונטער קליידער זיינען רעקאמאנדיערט, וויל דאס פערהיעט דיא סיסטעמע פון קערפער פון א פלעצליכע אום-וועקסעלונג פון היץ און קעלט. ווען מען טראגט וואלענע פלאנעל אויף'ן קערפער, איז מען זיכער דאס מען וועט זיך אזוי גיך ניט צוקיהלען, און פיעלע שלעכטע זאכען קען מען דורך דעם אויס-מיידען. דיא הויט אליין ווערט אויך דאביא אויפגערייצט אונד דיא בלוט בעוועגט זיך גיכער איבער דיא אויבערפלעכע פון קערפער. א פלעצליכע פארקעלטונג איז ניט אזוי גיך מעגליך צו טרייבען דיא בלוט אין דיא אינעוויינינגסטע ארגאנען פון קערפער, דאס מען פיעלע שלעכטע זאכען פערמיידען.

קארסעטען דארף ניט גענוטצט ווערדען דורך דיא צייט פון שוואנגערן, איבערהויפט אין דיא שפעטערע מאנאטען, וויל זייא שטערען דאס לויפען פון דעם בלוט און דאס אטהעמען. דיא געשטריקטע קארסעטען פון דיא נאטעד קארסעטס קאמפאני אין נאטינגהאם, זיינען בעססער, וויל זייא אונטערהאלטען דעם קער-פער אהנע אירגענד וועלכע דריקונג.

נאך'ן פינפטען מאנאט איז זעהר ראטהזאם פאר א פרויא צו נוטצען א קערפער באנדאזש, אום דער קערפער זאל אונטערשטיצט ווערען און זאל ניט לאזען דיא געבעהר מוטער פאללען צוא פיעל אויף ארוים. א זעלכע באנדאזשען איז גוט ווען זייא ווערן געמאכט פון פלאנעל, אדער פון זאקען שטאף—איז נאך בעססער, וויל דיא זיינען עלאסטיש און גיבען זיך נאך וויא פיעל מען דארף. דאס דארף זיין צום שפילעוען פון הינטען פאר דיא וועלכע קענען עס בעהויפטען. איך וואלט שטארק רעקאמאנדירט „האמבליי'ס פער-פעקשיאן אדזאסטיבל ביינדער", וועלכע מען קענן בעקוממען בייא מיסים האמבליי, 2 טרעלאוני ראד, בריסטאל, פאר דעם פרייז פון 16/6, קערידזי פרייא.

Mrs. Hambley, 2, Trelawney Road, Bristol.

דיעזע באנדאזשען האבען געוויססע פארציגע וואס אנדערע האבען ניט, זייא פיטען יעדע פיגור מאגערע און פוללע. ווען מען

טהוט דאס אן, געהען זייא קיין מאהל פון ארט ניט אראפ אונד זיינען זעהר אנגענעהם צום טראגען. זייא זיינען אויך דיא בעסטע בעלטס וועלכע זיינען נוצליך צום טראגען נאך דער ענטבינדונג, ווייל דעם דריקונג פון זייא קען מען אפשטעללען וויא מען וויל. עס איז זעהר פראקטיש פאר יעדע פרויא צו בעקומען א זעלכען. עס זיינען אויך דא פערשיעדענע באנדאזשען אין דיא דרוגיסט שאפס.

דיא אנדערע קליידער דארפען זיין אזוי לויז וויא מעגליך, אזוי אז דיא בעוועגונגען פון קערפער זאללען זיין פרייא. דיא בעסטע אויבער קלייד איז א געשטריקטער קארדיגאן דושאקעט, וועלכע קליידער אבער עס ווערען גענוצט. איך וואלט אימער ראטהען אז זייא זאללען זיין פון וואלל און זאלען זיין אזוי לויז וויא מעגליך.

בעוועגונג און רוהע. א געזונטע פרויא דארף ניט פערנאכלעסיגען איהרע הויז-ווירטהשאפט צוליעב דעם שוואנגערן. דיא אקטיווע בעשעפטיגונג פון קערפער און זעעלע איז זעהר נעטהיג צו פערהיטען דאס געזונדהייט.

הייבען שווערע זאכען אדער ארום שלעפען א זעלבע פון איין ארט אויף'ן אנדערען, זאלל א שוואנגערע פרויא אויסמיידען, ווייל א זעלבע זאכען קענען פעראורזאכען א מיסגעבורט (נפל).

געוועהנליכע עקסערסייז איז דאגעגען זעהר גוט און נאטהווענדיג, אונד יעדע שוואנגערע פרויא דארף זעהן יעדען טאג זיך דורך צו געהן וויינינגסטענס אויף איין שטונדע אום צוא שעפען פרישע לופט.

אין מיטען טאג נאך דינער איז גוט א פאאר שטונדען רוה אויף'ן זאפא אדער אין בעט, געוועהנליך אויב דיא אומשטענדען ערלויבען. פריה צו בעט געהן און אכט אדער ניין שטונדען רוה מוז דיא פרוי האבען יעדע נאכט.

פרישע לופט אהן א דראפט דארף ווערען אננעהאלטען אין דיא בעד רום אומבעדינגט, דער פייער פליים דארף ניט ווערען צו געמאכט, א שטראם פון לופט דארף אימער זיין פון דיא טהיר פון דיא בעד רום און דעם קויטען, דיא בעט דארף געוועהנליך שטעהן וואו קאלטע לופט קאנן ניט צו קוממען, א ביללינען און

גוטען ווענטעליישאר איז גוט איין צו פיקסען אין דיא בעד רום, א וועלכער קאן ווערען געמאכט פון א ברעט איין לייננ מיט דיא ברייט פון פענסטער, זיא דארף זיין 3 אינטשעס ברייט און צו גע־שלאגען אונטען צו דיא פריים פון פענסטער אזוי אז דער אונטער־סטער האלבער פענסטער שטעלט זיך אויף דעם ארויף, דאס לאזט איין ארט פאר דיא לופט אריין צו קוממען צווישען דיאביידע האלבע ווינדאוס, פרישע לופט קומט דאנן אריין דורך'ן פענסטער און געהט ארויס דורך'ן קוימען, אזוי איז דיא רום ווענטעליישאן אהנע דעם מינדעסטען צוג.

קיין געז אדער פאראפין דארף בייא נאכט ברענען אין דיא בעד רום, ביידע — געז און פאראפין — פארדארבען שטארק דיא לופט, אויב דער וועטער איז קאלט אדער פייכט איז גוט צו מאכען א קליינעם פייער, א פייער העלפט אויך דיא רייניגונג פון דיא לופט, מען דארף נור אכטונג געבען דאס דער קוימען זאלל ניט רויכערען.

א שוואנגערע פרוי סיידען אז זיא האט גענוג פרישע לופט צום אטהעמען, זאנסט ווערט דיא בלוט אומריין, איהר געזונד וועט דאנן שטארק ליידען און איהר אונגעבארענע קינד ווערט קראנק נאך איידער עס דערזעהט דיא ליכטיגע וועלט.

אכטונג געבען אויף דיא אינגעווייט. דאס איז זעהר א וויכטיגע זאך, זייא דארף'ן קיין מאהל ניט זיין פארשטאפט אויב זייא זיינען אזוי א לאנגע צייט, קאנן דאס פאראורזאכען א שווערע ענטבינדונג, אויסער אנדערע קראנקהייטען.

א פרוי וועלכע איז נאטירליך הארט לייביג, וואלט איך איהר ראטהען זיא זאל זיך זעהן צו רעגולירען דורך עססען, זיא זאל עססען א סך מעהל שפייז און פרוכט געקאכטע, אויב דאס העלפט ניט זאלל זיא זעהן איינפאכע מעדיצין צו בענוצען, איינע פון דיא בעסטע מעדיצינען צו דעם איז צוזאמענגעמישטע ליקרעס פאודער פון וועלכע א טהעע לעפעל זאל גענוממען ווערען יעדעס מאהל פאר'ן שלאף אין א גלאז קאלטע וואססער, א פאאר עסס-לעפעל ריינעם ביימאויל נעהמען פאר'ן שלאף איז אויך אין מעהרערע פעללע גאנץ גוט, בוים אויל איז זיכערער וויא ריצין אויל וויל

דאָס רייצט ניט אויף דיא נעדערים, אייינפאַכע עפּסאָם סאַלט וואָלט איך ניט רעקאָמאַנדירט, דיא וואָס קאָנען בעהויפּטען דעם עקספּענס פֿון אַ האַלבע קרוין קאָנען ניט קריגען קיין בעסערע זאַך וויא דיא מאַגנאַזיע צוגרייטונג — טשאַנטיד זיידליץ דאָס איז צו בעקומען בייא אַללע בעטיסטס, איינע אָדער צווייא טהעע לעפֿעל יעדען מאָרגען אויף'ן ניכטערין האַרצען, ויא זאָל דאָס נעהמען אין איין קליינע גלאָז וואַססער, דאָס שטענדיג נעהמענדיג קאָן היטען דיא געדערים אין בעסטען אָרדענונג דורך דיא צייט פֿון שוואַנגערין און זאָל אויך רייניגען דאָס בלוט, אַ באָטל קאָנן זיין גענוג אויף דרייא אָדער פיער וואָכען נעהמענדיג דאָס יעדען טאָג. פֿרוכט: וויא פֿייגען, טייטלען, ראָזינקעס און צייטיגע עפּפעל איז זעהר גוט צום מאָגען אויב דאָס אַלעס העלפֿט ניט דאַרף אַ קריסטיר געמאַכט ווערען פֿון זייף מיט וואַססער און אונגעפֿעהר איין אָנץ בוים אויל אַריין געמישט דאָס דאַרף געמאַכט ווערען צווייא אָדער דרייא מאָהל אַ וואָך אָדער מעהרער אַזאַ קריסטיר דאַרף געמאַכט ווערען אין דער פֿריה. אַ היגגינסאָנס ענעמאַ שפּריצער (סרין) זאָל זיך געפֿינען אין יעדע הויז, אַ פֿרוי קאָנן דאָס מאַכען אַליין מיט אַ ביסעל פּראַקטיק.

עס איז ניט איבעריג אויסצורעכנען עטליכע פֿון דיא אונאָרדנונגען פֿון וועלכע פֿרויען ליידען אָפֿט אין דיא צייט פֿון שוואַנגערן און אויסצורעכנען דיא בעסטע מיטלען וועלכע עס דאַרפֿען גיברויכט ווערען. געוועהנליך נור דיא אייינפאַכסטע זאַכען וואָס אַ פֿרויא קען זיך אַליין בעהאַנדלען. אויב עטוואָס ערנסטעס טרעפֿט, אָדער דיא הויז מעדיצינען העלפֿען ניט, דאַן מוז ויא אונבעדינגט שיקען נאָך אַ דאָקטאָר.

נ א ך   אַ נ א נ ד י ג ע ר   ב ר ע כ ע ן. אויב מען זאָל דאָס פֿערנאַכלעסיגען, קען דאָס פֿערדאַרבען דיא קרעפֿטען פֿון קערפּער און ברענגען גאַנץ ערנסטע אונאָרדנונגען. דאָס קען אויך פֿעראורזאַכען אַ מיסגעבורט. דאָס מוז דעריבער אונבעדינגט פֿערהאַלטען ווערען. עטוואָס *Oxalate of cerium* וועלכע מען קען בעקומען פֿון יעדען קעמיסט איז דערצו דיא בעסטע מעדיצין, אַזוי פֿיעל וויא פֿיעל עס קען זיך אָנשיטען אַף אַ טריפּעני ביט איז דיא געוועהנליכע ראָזע.

דאָס דאַרף מען נעהמען צומישט מיט אַ ביסעל וואַסער דריי אָדער פיער מאָל אין טאָג. דאָס האָט געוועהנליך זעהר אַ גוטע ווירקונג. אַ סך רוהע אַף אַ סאָפע איז אויך גוט. אויב דער ברעכען איז שטאַרק, אויב דאָס אלעס זאָל ניט העלפען, זאָל מען זיך בעססער בעראַטהען מיט אַ דאָקטאָר.

דייעריא (לויז לייב) קען שטענדיג אויפגעהאַלטען ווערען דורך רעגולירען דאָס עסען. דיא שפייז דאַרף בעשטעהן פון פייל-וואָרצל, סייגא (מעהל פון פאַלם וואָרצלען), טאַפּיאָקאַ און קאָקאַ. זיא זאָל אויסמיידען בראַנדי, עסען אַ סך געזאַלצענע זאַכען. אויב דאָס העלפט ניט, דאַרף מען איין נעהמען: פינף טראָפּענס לאַודאַנום דרייא אָדער פיער מאָל אַ טאָג, אויך טרינקען קאַלך וואַסער גע-מישט מיט מילך. איך האָב אויסגעפונען דאָס *Ingluvin* צו צעהן קערנער דאָזעס איין מאָל אין דרייא שטונדען, איז איין אויסגעציי-כענטע מעדיצין אין פיעלע פעללע ביי וועלכע ברעכען און דייעריא קומען צוזאַמען מיטען שוואַנגערן. דאָס קען מען נעהמען צומישט מיט אַ ביסעל וואַסער אָדער מילך.

פערהאַלטונג קען מען איבערקומען דורך דיא אָבען אויס גערעכענטע מיטלען. אים פאַלל אַז זייא העלפען ניט וואָללט איך ראַטהען דעם פאָלגענדען מיקסטשור, וועלכען מען קען מאַכען ביי יעדען קעמיסט—

Fluid Extract Cascara Sagrada,
Simple Syrup,
Water of each 1 oz. Mix.

פון דעם זאָל מען נעהמען אַ טהעע לעפעל דרייא אָדער פיער מאָל אין טאָג.

אַ טהעע לעפעל גליצערין אין אַ קריסטיר יעדען מאָרגען איז אויך זעהר אַ גוטער מיטעל צו פערהאַלטונג.

שפייעכץ פון מויל. דאָס קען מען אויסהיילען דורך איין אויסצוג פון מאיר (איין אַרט גומיא וואָס ווערט בענוצט צוא מעדיצין) צוזאַמען מיט קאַלטע וואַסער. אַ טהעע לעפעל פון דעם אַריין געמישט אין אַ גלאָז קאַלטע וואַסער איז דיא ריכטיגע מאָס צו שווענקען דעם מויל.

אויב מערידען איז שטאַרק, זאָל מען דאָס זעהן אוים צו וואַרעמען. אַ שמירונג פֿון גאַלס און אָפּיום צו בענוצען אין דער פּריה און אבענד קען זיין גאַנץ גוט. אַ דאָזע אין דער פּרית פֿון ברימסטאָן (סירקע) און צוקער סיראָפּ קען אַ מאָל פֿערהיטען דיא מערידען זאָלען ניט געבען צו פֿיעל טראבל. דיא טשאָנדיר סיידליץ זאָל מען היטען צו נעהמען אָדער אַ דאָזע פֿון קאסקארא סאגרארא מיקסטשור וועלכע איז דערמאָנט אָבען ווען מען זאָלל נעהמען 2 אָדער 3 מאָהל טעגליך וועט דיא מערידען איינהאַלטען.

צאָהנשמערצען קען מען העלפֿען מיט׳ן אַרויף לאָזען אַ טראָפּפֿען קאַרבאָליק עקסיד אויף׳ן שלעכטען צאָהן, אָדער אין נאַנצען איהם בעשמיערען אין דעם גומען אַרום מיט איין קליינע האָרענע בערשטעל מיט אַ מיקסטשור פֿון יאָד און אַקאָניט. דיזער מיקסטשור איז פּאָיזאָן, מען דאַרף זיך זעהר היטען אום ניט אַראָפּ צו שלינגען דער פֿון. קיין צאָהן דאַרף ניט געצויגען ווערן דורך דער צייט פֿון שוואַנגערן אָהן דיא עצה פֿון אַ דאָקטאָר, און דאַן זאָל מען דאָס ערשט מאַכען נאָך דעם איינפֿלוסס פֿון נייטרא אָקסיד גאַז, אַזוי אַז אוים צו מיידען שמערצען און דיא צוטרייס־לונג פֿון דיא סיסטעמע. איך ווייס פֿיעלע מיסגעבורטס וואָס זיינען געווען דיא פֿאָלגען פֿון ציהען אַ צאָהן. אַ צוואַנציגסטעל אויפֿלעזונג פֿון קאָקאַין וועלכע מען קריעגט בייא יעדען כעמיסט איז גוט צו בעשמיערען דעם שלעכטען צאָהן. דאָס קען דיא פּרויא אַליין טוהן. דער וועה־טאָג הערט דאַפּאָן גלייך אויף. עס איז דאָ אַ קליינע שפריץ מאַשינקע, אויסגעפֿינען פֿון דר. מיללער און ווערט פֿער־קויפֿט איבעראַל דורך וועלכע דיא קאָקאַין אויפֿלעזונג ווערט אויף׳ן צאָהן אַרויף געלאָזען. דאָס איז אָבער זעהר קאָסטבאַר, מען קריגט דאָס ניט וויניגער אַלס 10 שילינג און 6 פּענס.

נעאוראַלדזיא (נערווען שמערצען) אין קאָפּף און אין דאָס געזיכט, איז דאָס פּראַקטישטע צוא צו לייגען דערצו טרוקענע הייסע פֿלענעלס, אַ קאָן אָף מענטהאָל, וועלכען מען קריגט בייא יעדען קעמיסט, איינרייבען דערמיט דעם אָרט וואָס עס טהוט וועה; וועט אַ סך דיא שמערצען פֿאַרלייכטערין, אויב ניט צוגעהמען דעם וועהטאָג אין גאַנצען, דיא נייע מענטהאָל פֿלאַסטערס זיינען אויך

גאנץ גוט. קיין אויפרייצענדע זאך זאל מען ניט ניצען צו נערוועז שמערצען. זאכען צום בערוהיגען אזעלכע וויא לאודאנום, קלאראדיין און עהנליכע, דארף מען ניט נעהמען סיידען א דאקטאר פאראר־דערט דאס.

צום הוסט וועלכער פלאגט מאנכע מאהל אין דיא לעצטע 3 מאנאט פון שוואנגערין. זאל מען נעהמען ליינסיד טהעע, שפאניש זאפט לאסאינדזשעס, אדער ציהען שטיקלאך פון גום-אראביק. א טהעע לעפעל גליצערין, דרייא אדער פיער מאהל טעגליך איז איין אויס געצייכענטע מעדיצינען. טערעבען אדער קאניאק לאס־אינדזשעס (איין אפאטהעקערסער ארטיקל) איז אויך גוט איין צו ציהען.

אויב אין וועלכע צייט דורך'ן שוואנגערן קומט אן מאטקיים אדער אונמאכט, זאל מען דיא פרוי לאזען אויף א זאפא אדער אין בעט צורוהע אויף א שטונדע אדער צוויא, צוואנציג אדער דרייסיג טראפענס פון סאל וואלאטייל און א ביסעל וואסער איז דיא בעסטע מעדיצין.

ווייסקייט אויב איבערפליסיג קאן פיעל מאהל געוויסע שמערצען פאראורזאכען און אויפרייצען דיא אויסערע זייטען פון דיא געבורטה, דאס זאלל מען וואשען מיט לעבליכע וואסער און ווינאליא זייף, דאס קאן פארגרינגערין דיא אויפרייצונג.

אין פאלל ווען קרעץ שיטען זיך אויס ארום דיא געבורטה, זאל מען וואשען וויא אויבען בעשריבען, אויך באדען אין א בלייא אבוואשונג, דיא אבוואשונג איז געמאכט פון אויף געלייזטע צוואנציג גריינס, *Acetate of lead* און א פיינט וואסער, דאס העלפט אפילו דאנן ווען אנדערע מיטלען האבען ניט געלונגען.

א שוואנגערע פרויא דארף דורך אויס ניט געהן דא וואו עס געפינען זיך אנשטעקענדע קראנקהייטען, אזעלכע וויא מאזלען, פאקען, סקארלעט, פיבער, אדער טיפאיד פיבער, ווייל זיא קען זעהר לייכט אנעמען זיך איינע פון דיזע קראנקהייטען, און אין אזעלכע פעללע איז א מיסגעבורט אזוי גוט וויא זיכער. דיא פרויא אליין ריזיקירט מיט איהר לעבען, אנעמענדיג זיך איינע פון דיזע קראנק-

הייטען. זיא זאָל אויך זעהן וויא ווייט מעגליך אויסצומיידען שכנים וואָס שטעהען אין פערבינדונג מיט אנגעגריפענע הייזער.

אויב אַ פרויא בעפּאָר דעם אָנפאַנג פון זיבעטען מאָנאַט פון שוואַנגערן ווערט אַבגעלאָפען מיט בלוט, און ליידעט פון אונטער־שטע שמערצען, איז זיא אָהן צווייפעל אין געפאַהר פון איין אונ־צייטיגע געבורט, אָדער מיסגעבורט. אויב דיזעלבע צייכענס טרעפען נאָך דעם אָנפאַנג פון דעם זיבעטען מאָנאַט, איין אונצייטיגע קינדסגויטהען (צוקינר געהן) וועט דאַן שטאַטפינדען.

איך מוז דא אָנמערקען דאָס אַ קינד וועלכע ווערט געבאָרען פאַר דעם אָנפאַנג פון דעם זיבעטען מאָנאַט קען ניט לעבען. אויב נאָך דעם זיבעטען מאָנאַט, קען דאָס לעבען אַז מען זאָל זיך וועגין דעם אַ סך מיה געבען.

אַ פרויא וועלכע איז אין געפאַהר פון אַ מיסגעבורט (נפל) אָדער איין אונצייטיגע געבורט, זאָל גלייך שיקען נאָך אַ דאָקטאָר. זיא מוז גלייך געהן צו בעט, און ערוואַרטען רוהיג ביז ער קומט. זיא וואָלט טהון פראַקטיש אַז זיא זאָל נעהמען אונגעפעהר צעהן טראָפּענס לאודאַנום אין קאַלטע וואַסער. אַלע איהרע עסען זאָלל זיין קאַלטע. וואָס לייכטער איהר שפייז איז אַלעס בעסער איז פיר איהר. אויב זיא בלוטעט צו פיעל זאָל מען געברויכען טוך אויס־גערדייט אין קאַלטע וואַסער צום אונטערשטען טהייל פון קערפער. קיין שאַרפע געטראַנק זאָל זיא ניט נעהמען ווייל דאָס פערשטאַרקט דעם געהן פון דיא בלוט.

מאַנכע פרויען בעטראַכטען אַ לייכטע מיסגעבורט אלס איין קליינינקייט. דאָס איז אָבער נאַריש. אויב אַ פרויא וועלכע האָט געהאַט אַ מיסגעבורט, רוהט זיך ניט גוט אויס און געהט גלייך אַראָב פון געלעגער, דאַן איז זיא אין געפאַהר אַריין צוא געהן אין אַ געפעהרליכע קראַנקהייט, וויא איין ענציגדונג אין דיא געבער מוטער, אָדער דאָסועלבע זאָל אַראָב פון אָרט. זיא שטעהט אויך אין געפאַהר צו האָבען אַ בלוט פערגיפטונג. אַ פרויא דעריבער וואָס האָט געהאַט אַ מיסגעבורט זאָל זיך אין גאַנצען איבערגעבען אין דיא הענד פון אַ דאָקטאָר און פאָלגען אַלעס וואָס ער הייסט

אַנדערע אונאָרדנונגען פון שוואַנגערן טאָר קיין פרויא ניט פראָבירען צו היילען אַליין, נור זאָל זיך בעסער בעראַטהען מיט אַ דאָקטאָר אַזוי גיך וויא זיא געפינט אויס דאָס עטוואָס איז ניט וויא עס האָט געדאַרפט זיין.

דורך דיא צייט פון שוואַנגערן זאָל אַ פרויא אויסמיידען אַזוי וייט וויא מעגליך יעדע זאַך וואָס איז ניט אַנגענעהם, איבערהויפט אויסמיידען צוקוקען אַף איבעראַשענדע אָדער אַזוי אונגעוועהנליכע סצענען. זיא זאָל היטען איהר געדאַנקען פון יעדע זאָרג און טראָבל. דאָס איז אונבעדינגט נייטיג אויב זיא וויל האָבען אַ געזונטע קינד.

קאַפיטעל 3.

דיא צייכענס גראדען און דיא בעהאנדלונג פון קינד וועהען.

דיא צייט קומט ענדליך אָן, ווען אַ קינד (מעהר אָדער וועניגער אונגעדולדיג ערוואַרטעט) דאַרף געבאָרען ווערען אויף דער וועלט. דיא לאַנג פאַרהייראַטהע פרוי —דיא מוטטער פון עטליכע קינדער— בעזאָרגט זיך ניט אַזוי שטאַרק העגען דיא קוממענדע ענטבינדונג איבערהויפט אויב איהרע פריהערדיגע ענטבינדונגען זיינען געוועזען לייכטע, דאָס איז דיא יונגע פרוי וועלכע שוואַנגערט מיט איהר ערשטע קינד, וועלכע ציטערט פאַר דיא צייט וואָס זיא וועט דאַרפען געהן אין בעט, יעדע זאַך איז איהר פרעמד, זיא שטעלט זיך פאָר דאָס זיא וועט ליידען פיעל מעהר אַלס זיא ליידעט אין דער ווירקליכקייט, איהר אונוויסענהייט פאַראורזאַכט איהר דיא שרעקעניס. אַ ריכטיגע געזונטע פרוי האָט ווירקליך גאָר נישט פאַר וואָס צו פירכטען, אויב דיא צייט פון שוואַנגערין איז געוועזען גוט פאַרבראַכט אין אַכטונג געבען אויף זיך אַליין, וועט דיא ענטבינדונג קיין צופיעל שמערצען ניט פאַראורזאַכען.

דאָס איז מיין ציעל אין דעם קאַפיטעל אויס צו רעכענען דיא צייכענס פון וועלכע אַ פרוי קאָנן דערקאָנען ווען דיא קינד וועה (חבלי לידה) פאַנגט אָן און זאָגען איהר וואָס זיא זאָלל טהון ביז

דער דאָקטאָר קומט אָן, אוים צו רעכענען דיא גראַדען פֿון קינד-וועה און זאָגען איהר וויא זיא זאָלל העלפֿען דעם דאָקטאָר דורך דער צייט וואָס ער אַטענדעט איהר, אַזעלכע בעלעהרונג רעכען איך, קאָנן זיין פֿון דיא גרעסטע נוצען צו יעדערע יונג פֿאַרהייראטהע פֿרויא.

קינדוועה פֿאַנגט זיך איממער אָן אין דיא ענדע פֿון דעםניינטען מאָנאַט נאָך'ן עמפפֿאַנגען, (שוואַנגער ווערען) אויב אַ פֿרוי צעהלט אָב פֿערציג וואָכען, אָדער 280 טעג פֿון דיא צייט פֿון איהר לעצטען מאָנאַטליכען פֿלוסס, דאַנן קאָנן זיא גוט אוים רעכענען דיא צייט פֿון איהר ענטבינדונג, אום צו געבען איין עקזאמפל— אויב איהר לעצטע פֿלוס איז געוועזן דעם ערשטען יאַנואַרי דאַן זאָל דיא ענטבינדונג אָנפֿאַנגען אונגעפֿעהר דעם 8-טען אָקטאָבער, דאָס הייסט פֿערציג וואָכען, 280 טעג אָדער ניין מאָנאַט מיט איין וואָך.

צווייא וואָכען אָדער עטוואָס מעהר איידער דיא ענטבינדונג פֿאַנגט אָן, הייבט דער קערפער עטוואָס אָן צו ווערען קלענער, דיא אורזאַכע דערפֿון איז ווייל דיא געבעהרמוטטער פֿאַנגט אָן אַרונטער צו געהן, דער אַטהעמען ווערט לייכטער ווייל דיא געבעהרמוטער געהט אַרונטער און פרעסט ניט אַזוי פֿיעל דיא לונגען דיא פֿרוי אַליין קאָנן דאַנן אַרום געהן מיט וועניגער מיה וויא פֿריהער, דערפֿאַר וואָס דיא געבעהרמוטער געהט אַרונטער און קוועטשט אָן דעם פענכער אין דעם נידעריגערן טהייל פֿון דיא אינגעווייט, ווערט דיא לוסט אָב צו שלאָגען וואַססער אָפֿטער, אויך מאַנכע מאָהל לוויז לייב, דאָס אייגענטליך איז ניט שלעכט, ווייל דאָס רייניגט אָב דיא אינגעווייט און מאַכט אָרט פֿאַר דיא קאָפּ פֿון דעם קינד דורך צו געהן, אין דיא לעצטע שטופּע פֿון דיא קינדוועה.

אויב קיין לוויז-לייב איז ניטאָ אין דיא לעצטע צווייא וואָכען פֿון שוואַנגערן זאָלל איין אָפּפֿיהרונגס מיטטעל אָפֿט גענומען ווערן, דיא אָפּפֿיהרונג מיטלען וועלכע זיינען דערמאָנט אין דעם לעצטען קאַפּיטעל זיינען דיא בעסטע, ווייסע מאַגנעזיע זאָל מען אויסמיידען

וייל דאָס פֿאַרשפּאַרט דיא אונטערסטע געדערים און פֿאַרהאַרטעוועט אַזוי, אַז עס קאָנן הינדערן דיא געבורטה פֿון דעם קינדס קאָפּף.

איינינע טעג פֿאַר דיא ענטבינדונג פֿיהלט מען מאַנכע אונ־טערסטע וויטאָקען, און מאַנכע מאָהל געהט אויך עטוואָס בלוט דיעזע איבערפֿלייצונג פֿון בלוט הייסט „דיא ערשיינונג," מען זאָל ניט צעגערין און גלייך שיקען נאָך א דאָקטאָר, דיא שמערצען און דיא „ערשיינונג" פֿאַרלאַנגען דורך אוים זיין הילפֿע.

אַ פֿרוי זאָלל וויססען דאָס עס גיעבט צווייערלייא שמערצען ריכטיגע און פֿאַלשע.

דיא פֿאַלשע שמערצען קומען ניט אין אַ געשטעלטע צייט.— זייא קומען געוועהנליך אָן אין דעם פֿאָרנט פֿון קערפּער. דיעזע שמערצען קומען אָפֿט פֿון מאָגען וואָס ער איז ניט אין אָרדענונג, אָדער פֿון עסען זאַכען וועלכע זיינען ניט פֿערדייט געוואָרען. דער בעסטער מיטעל אויסצומיידען דיא שמערצען איז צו נעהמען איין אָפּפֿיהרונגס מיטעל און זיך היטען מיטען עסען. איך ווייס פֿעלע וואו דיא שמערצען האָבען געטראָפֿען פֿיעלע וואָכען בעפֿאָר דער ענטבינדונג. דערפֿאַר איז ניטאָ וואָס זיך צו שרעקען.

דיא ריכטיגע שמערצען זיינען דער צייכען דאָס דער צוקינד געהן האָט אָנגעפֿאַנגען. דיא שמערצען קומען אין שטענ־דיגע צייטען. זייא זיינען לייכט פֿון אָנפֿאַנג, ווערען נאַכהער שטאַרקער, און הערען מיט אַמאָל אויף. מען פֿיהלט זייא אין רוקען און געהען אַרונטער ביז דעם נידעריגען טהייל פֿון קערפּער. אַ זעלבע שמערצען, צוזאַמען מיט דיא „ערשיינונג," ווייזען דעם ריכ־טיגען אָנפֿאַנג פֿון דער ענטבינדונג.

געפֿינענדיג זיך אין דעם צושטאַנד פֿון ענטבינדונג, דאַרף זיך דיא פֿרויא ניט דערשרעקען, נור זאָל זעהן וויא ווייט מעגליך זיך האַלטען רוהיג. דער מאַן זאָלל אַוועק געשיקט ווערען נאָך דעם דאָקטאָר און דיא נערס, און עס איז איבריג צוא זאָגען דאָסס זייא דאַרפֿען זיין ענגיידזשד פֿון פֿריהער. פֿיר דיא וועלכע קענען עס בעהויפּטען וואָלט איך ראַטהען דאָס דיא נערס זאָל זיין אין שטוב צום וועניגסטען צווייא וואָכען פֿאַר דער ענטבינדונג. דיא נערס איז דאַן פֿערטיג פֿיר אַלעס וואָס עס קען זיך מאַכען. אויב מעגליך

זאָל מען נעהמען אַ געלערנטע נערס, וועלכע ווייס וויא אַרום צוא געהן אַרום אַזעלכע זאַכען. מען דאַרף אָבער גוט אַכטונג געבען דאָס זיא זאָל ניט קומען פון איין אָרט וואו אַנשטעקענדע קראַנקהייטען געפינען זיך. זיא זאָל אויך ניט וואָהנען צו ווייט אַוועק.

אויב דער וועטער איז קאַלט אָדער נאַס, דאַן מוז מען מאַכען אַ פייער אין דיא בעד רום. יעדע זאַך מוז זיין פאַרטיג צום האַנד פיר דיא נערס, און עס איז גוט פיר דער פרויא אַליין, אויב זיא קען, זיא זאָל זיך בעשעפטיגען אין אָנגרייטען אַלעס וואָס מען קען נור דאַרפען.

דיא זאַכען וואָס עס איז דאָ אָנצוגרייטען זיינען: בייביעס קלאָטהס, טיכלעך, אַ קאַליקאָ באַנד אין וועלכער מען דאַרף דאָס קינד אַרום וויקלען גלייך נאָך'ן האָבען, סייפטי פינס, אַ שטיק מאַקינטאָש (אַ שטיק טוך וואָס קען ניט דורכגענעצט ווערען) אָדער בעסער דערפון איז האַרטמאַן'ס סאַניטאַרי וואוד וואול ליילובער, אוים צוא שפרייטען אויף'ן בעט, אויף וועלכען דיא פרויא ליעגט, אַ לאַנגער צוזאַממען נעדרעהטער האַנדטוך, אַ באָטטעל קאָנדייספלויד, אַ שטיק קאַרבאָליק טואַלעט זייף, אַ שטיקעל געשפונגענע וואָלל (פון וועלכע דער דאָקטאָר מאַכט דיא באַנד צו צובינדען דעם קינד'ס נאַפעל שנור, גלייך וויא ער ווערט געבוירען) אַ גרויסע ניט קיין שאַרפע שעהר און אַ ביססעל וואַזאַלין אָדער קאָלד קרים אין אַ פערפיומט פלאַש, מען דאַרף אויך אָנגרייטען אַ גרויסען פלאַנעל איינצו וויקלען דאָס קינד גלייך וויא עס ווערט געבאָרען.

דיא קלאָטהס, פלאַנעלס, נעפקינס און באַנד דאַרף זיין אויף נעהאַנגען ביים פייער אום זייא זאָללען אימער זיין וואַרם ווען מען דאַרף זייא.

הייסע און קאַלטע וואַסער דאַרף זיין נאָהענט צו דער האַנד. פאַר דעם דאָקטאָר דאַרף זיין אָנגעגרייט אַ דזאַג און אַ שיססעל וואַסער דיא הענד צו וואַשען. דיא קאַרבאָליק זייף מוז אויך זיין אונטער'ן האַנד. אַ ריינער האַנדטוך דאַרף זיין אָנגעגרייט פיר דעם דאָקטאָר אַליין. דיא וואַזאַלין אָדער קאָלד קרים מוז אויך זיין נאָהענט צום האַנד.

Digitized by Google

דיא נערס דאַרף ניט דערצעהלען דיא קינדבעטאָרין פֿון פֿעלע וואו עס האָט זיך שלעכט איינגעגעבען, זיא דאַרף זעהן צו האַלטען איהר פּאַציענט אזוי פֿרעהליך און אויפֿגעליינט וויא מעגליך. דער פֿרויא'ס מאַן און שכנים דאַרפֿען זיך אין רום ניט געפֿינען, אויסער דעם דאָקטאָר אונד דיא נערס דאַרף ניט ערלויבט זיין אַריין צוא קוממען.

האָבענדיג אַללעס פֿערטיג זאָל דיא פֿרויא גאָר ניט טוהן נור וואַרט'ען ביז דער דאָקטאָר קוממט, דאַן זאָלל זיא זיך אין גאַנצען איבערגעבען צו איהם אין דיא הענד, פֿאַרלאָזענדיג זיך אויף איהם וויא אויף דעם איינציגען פֿריינד פֿאַר דיזער צייט.

עס איז ווערטה צו דערמאָנען דאָס דיא ענטבינדונג איז צוא טהיילט אין 3 שטופֿען. יעדערע פֿון זייא איז אַ טריט ווייטער צום געווינגען.

אין דיא ערשטע שטופֿע, דיא מויל פֿון דער געבערמוטער גיט זיך נאָך אזוי פֿיעל אום דורך צו לאָזען דעם קאָפּ פֿון דאָס קינד דורך צו געהן דורך דיא מוטערשיידס דורכגאַנג. דיעזע שטופֿפֿע ענדיגט זיך מיט דער אויפֿפלאַצונג פֿון אַ פּוכיר וואַסער, אין וועלכע דאָס קינד ליגט אין בויך. אין דיא צווייטע שטופֿע איז דאָס קינד געטריבען דורכען דורכגאַנג ביז ער געהט דורך דיא אויסערע עפֿ־נונגען פֿון דיא געבערטס אָרגאַנען. דיא דריטע שטופֿע איז דער אַרויסגאַנג פֿון דיא נאָך־געבורטס.

לאָמיר זיך יעצט פֿאָרשטעלען דאָס דיא ענטבינדונג האָט זיך אָנגעפֿאַנגען, און דאָס דער דאָקטאָר איז שוין געקומען. ער וועט צום ערשטען עטוואָס פֿאַנאַנדער פֿרעגען וועגען דאָס געזונד, דעם צושטאַנד פֿון דיא גערערים און וואָס פֿיר שמערצען דיא קראַנקע פֿיהלט. דיא פֿרויא דאַרף איהם יעדע זאַך ענטפֿערן און קיין זאַך ניט פּרובירען פֿאַרבאַהאַלטען. ער וועט נאָכהער הייסען דער פֿרוי זיא זאָל זיך לאָזען עקזאַמענירען. זיא בעדאַרף עס ניט ענטזאָגען, ווייל דיא אונטערזוכונג איז העכסט נייטיג. דורך דעם קען דער דאָקטאָר וויסען וויא דיא ענטבינדונג וועט צוגעהן.

דורך דער צייט פֿון דער אונטערזוכונג דאַרף דיא פֿרויא ליגען אַף איהר לינקען זייט, מיטען רוקען צום רעכטען זייט פֿון בעט.

איהר קאָפּף און שולטערן דאַרפען זיין נידעריג, איהרע פיס אונד קניע אויסגעצויגען. דער דאָקטאָר, זיצענדיג אין דיא רעכטע זייט פון בעט, האָבענדיג איינגעשמירט זיינע הענט אין וועזלין אָדער קאָלד קרים, וועט דיא פרויא פרעגען וואו און ווען עס טהוט איהר וועה. ווען דיא שמערצען קומען אָן, וועט דער דאָקטאָר אַרונטער טהון זיין האַנד אונטערן דעקע צווישען דעם הינטערטהייל, מיט זיין פינגער אין דורכגאַנג צודריקענדיג ביז ער דערגרייכט דיא געבערמוטער. האָבענדיג געמאַכט אַ ריכטיגע אונטערזוכונג, איז ער אין אַ צושטאַנד ריכטיג צו זאָגען וואו דאָס קינד געפינט זיך, און וויא ווייט דיא ענטבינדונג איז פאָרטגעשריטען. דיא אונטערזוכונג איז ניט שמערצליך.

אויב דיא ענטבינדונג איז נאָך אין דער ערשטער שטופע, וועט פיר'ן דאָקטאָר ניט זיין נייטיג צו עקזאַמענירען צו אָפט. דיא פרוי מעג דאַן אויפשטעהן פון בעט, אַרום געהן איבערן שטוב, אָדער זיצען אַף אַ טשער. זיא קען עסען לייכטע זאַכען וויא וואַרעמע מילך, ביף טהעע, אָדער טהעע און מילך. מאַנכע מאָהל קוממט ברעכען אויך אין דיזער פעריאָדע, אַבער דאָס איז זעער גוט, ווייל דאָס ציהט אוים דעם מויל פון דער געבערמוטער. אויב אָבער דער ברעכען איז צו שטארק, זאָל זיא נעמען עטוואָס סאָדא וואַסער. קיין בראַנדי אָבער זאָל מען ניט בענוצען.

אויב דער דאָקטאָר האָט אויסגעפונען דאָס דיא מויל פון דיא געבערמוטער האָט זיך ניט אויסגעצויגען גענוג, מוז ער פערבלייבען. ער קען אַוועק אַף אַ שטונדע אָדער צוויא אויב ער וואָהנט דאַביי.

אין דיא צווישען צייט זאָל מען דיא בעט צורעכט מאַכען. אַ מאַקינטאַש (אַ טוך וועלכע ווערט ניט דורך גענעצט) זאָלל זיין איבער דעם פאַרשפרייט, אויף דעם איז גוט איבער צו שפרייטען ווייסע ליילעכער, אַזוי אַז דאָס וואָס געהט פון דיא פרוי אַרוים זאָל דיא בעט געוואַנד ניט איינפלעקען, דער מאַקינטאַש ליילאַך זאָלל זיין אַ נייער, וועלכער איז ביז אַהער ניט גענוצט געוואָרען, אויב אַזעלכע איז ניט צו קריגען זאָלל מען נעהמען גרויססע בויגענס ברוינע פאַפּיער געשמירטע מיט פעך, אָדער איינפאַכע אויל קלאָטה, האַרטמאַנס סאַניטאַרי וואוד וואָל ליילאַך איז דאָס בעסטע, ווייל

ער נעהמט אין זי־ אַללעס אַריין און נאַכהער קאָנן מען איהם פֿאַרבּרענגען.

דיא פֿרוי מעג זיין אָנגעטאָהן אין איהרע געוועהנליכע זאַכען דורך דיא צייט פֿון דיא ערשטע שטופּע אויב זיא וויל, איך וואָלט איהר אָבער ראַטהען זיא זאָלל זיך אויסטהון איידער דיא שמערצען קוממען אָן, זיא דאַרף אויף זיך קיין יאַך ניט האָבען אויסער איהר נאַכט דרעסס און אַ פֿלענעל אונטער ראָק. שוהס און זאָקען זאָלל זיא האָבען אָנגעטהאָן, אויב זיא געהט אַרום מעג זיא אַרויף נעהמען אַ שאַלל אויף דיא פּלייצעס. דער האָבען אין דיא זאַכען וועלכע מען טראָגט דורך'ן טאָג איז אַ שמוציגע געוואָהנהייט און דאָס הינדערט דיא לעצטע שטופּע פֿון דיא ענטבינדונג, אויסער וואָס דאָס שטערט דעם דאָקטאָר אין זיין אונטערזוכען. דיא זאַכען זיינען אויך אין וועג ווען דאָס קינד ווערט געבאָרען.

אויב דיא שמערצען זיינען צו שטאַרק דורך דיא צייט פֿון דיא ערשטע שטופּע, זאָלל זיך דיא פֿרויא אָנשפּאַרען אָן דיא פֿוס פֿון בעט אָדער אָן דיא פּלייצע פֿון אַ שטוהל, ביז דיא שמערצען געהן פֿאַרביי.

מאַנכע אַלטע פֿרויען גלויבען דאָס דיא שמערצען אין דיא ערשטע שטופּע טהוט קיין גוטעס ניט, זייא הייסען דאַריבּער דיא פֿרוי זיא זאָלל איינהאַלטען איהר אָטהעם שטאַרק אַרונטער. דאָס איז זעהר אַ שלעכטע עצה, דיא צו פֿיעלע אָנשטריינגונגען מאַטערן דיא פֿרוי צופֿיעל אָב און פֿאַרציהען דיא ענטבינדונג וועהרענד זייא ברייננגען קיינע נוצען ניט.

דיא ערשטע שטופּע פֿון ענטבינדונג קאָנן געדויערן פֿון צוויי ביז יעקס און אַמאָהל ביז אַכט שטונדען. ווען דיא מויל פֿון דיא געבּעהרמוטטער האָט זיך אויסגעצויגען אַזוי פֿיעל אַז דער קאָפּף פֿון דאָס קינד זאָל קאָנען דורכגעהן דיא מוטטערשיידס דורכגאַנג, פֿיהלט זיך דיא מוטטער דאַנן קאַלט און טרייסלענד, אויב דער דאָקטאָר איז דערבּייא ניטאָ מוז מען גלייך נאָך איהם שיקען דיא פֿרוי זאָל גלייך אַריין געהן אין בעט, עטוואָס הייסע טהעע וואָלט איהר דאַנן ערוואַרעמען און ערקוויקען.

אַזוי גיך וויא דיא פֿרוי איז אין בעט, מאַכט דער דאָקטאָר זיין אַנדער אונטערזוכונג און אויב ער געפֿינט אויס דאָס דער

„וואססער בלאז" איז נאך גאנץ, וועט ער מיט'ן נאגעל פון פינגער אויפרייסען דעם בלאז וואו דאס וואססער געפינט זיך, די וואסער פליהט דאנן ארויס מיט האסט, די פרוי דארף זיך דערפאר ניט דערשרעקן.

דער קאפ פון דאס קינד קומט יעצט אריין אין דעם דורכגאנג פון די מוטטער שייד, די שמערצען ווערען יעצט אפטער אונד שטארקער. דאס קען מען פערגרינגערן דורך דעם צוזאמענגעדרעהטען האנדטוך, צוגעבונדען פאר איין זייט צו די פיססעל פון בעט אן דער רעכטער זייט און דורך דער צייט פון די שמערצען, זאל זיא מיט די פים דריקען צו דעם אונטערסטען ווינקעל פון בעט צום רעכטען האנד, אראפ שלעפענדיג אויף'ן האנדטוך. זיא דארף איינהאלטען דעם אטהעם וועהרענד דער צייט פון די שמערצען און זיך היטען ניט צו שרייען.

א פרויא קען דאס פארטראגען דורך אפציהען טיעף דעם אטהעם אונד נאכהער זיך איינהאלטען.

איניגע מינוטען רוהע צווישען די שמערצען גיעבט מאנכעס מאהל נייע קרעפטען.

קרעמפפע אין די פים קען אוועק געהן דורך רייבען.

שמערצען אין רוקען קען אפט לייכטער ווערען דאדורך וואס די נערס זאל אויף דעם ארט צו דריקען. פיעלע פרויען גלייכען אז די נערס זאלל זייא דעם רוקען צודריקען וועהרענד דער צייט פון די שמערצען. דער קאפף געהט ארונטער טיעפער און טיפער, די שמערצען פארגרעסערן זיך און, ענדליך, דער קאפף פון דאס קינד איז ארויס געשטופט דורך די אויסערע זייט אין דער וועלט אריין. דער לעצטער שטופע פעראורזאכט דער מוטטער אום צוא שרייען, ווייל די לעצטע שמערצען האבען דערגרייכט דעם העכסטען גראד. דער לעצטער געשרייא פעראורזאכט איין ערהאלונג אין אללע טהיילען אונד פערהינדערט די נידריגערע טהיילען פון געבורט ארגאנען זייא זאלען זיך ניט צעררייסען.

אללע שמערצען פון דער ענטבינדונג זיינען נאטהווענדיג, זייא זיינען די מיטלען וועלכע די געבעהר מוטער און די מוסקעלן פון קערפער מאכען דאס קינד ארויס צו שטופען. די פרויא מוז

דאַריבער אַללעס געדולדיג אַריבער טראָגען. איך קענן אויך דער פרויא אָנזאָגען דאָס דיא ענטבינדונג פֿון אָנפֿאַנג ביז ענדע, קענן אַ מאָהל געדויערען פֿיר און צוואַנציג שטונדען.

זיא דאַרף זיך דאַריבער ניט דערשרעקען פֿאַר דער לייגנ פֿאַר דער צייט, זאָנדערן עס רוהיג און מיט קוראַזש אַריבער טראַגען זאָל זיא זיך אָנטרויען דעם דאָקטאָר און אַלעס וועט זיין גוט. דורך דיא שפּעטערע צייט פֿון דיא שטופּע קען דער דאָקטאָר פֿיעל פֿער-גרינגערן דער פֿרויא אין צודריקען דיא הינטערסטע טהיילע.

אַז אַ פֿרויא זאָל זיין אַזוי אומגליקליך ניט צו האָבען קיין דאָק-טאָר אין דער צייט פֿון דיא צווייטע שטופּע פֿון געווינען זאָל זיא בעסער געהן אין בעט, זאָנסט קען דאָס קינד פּלוצלונג געבאָרען ווערען און אַראָפּ פֿאַללען אויף דער ערד, וואו עס קען זיך שטאַרק צושלאָגען און אַ מאָהל אויך בלייבען טויט אויף דער שטעל.

ווען דיא שמערצען זיינען אַם שטאַרקסטען, קען פֿילעס פֿער-מינדערט ווערען דורך'ן ליגען צוזאַמען געבויגען. זיא זאָלל ליגען האַרט צום ברעג פֿון בעט, אַזוי אַז דעם דאָקטאָר זאָל זיין נאָהענט צו דערלאַנגען. מען מוז אימער זעהן דאָס דער דאָקטאָר זאָל האָבען גענוג ריינע טיכלעך.

דורך קיין צייט פֿון דיא ענטבינדונג דאַרף קיין שאַרפֿע גע-טראַנק ניט גענומען ווערען אָהן דיא עצה פֿון אַ דאָקטאָר. איך וויים פֿון פֿיעלע בלוטאָפּפֿלייצונגען נאָכען האָבען וואָס זייא האָבען קיין אַנדער אורזאַכע ניט געהאַט וויא דאָס וואָס מען האָט געגעבין דיא קינדבעטאָרין בראַנדי אין דיא צייט פֿון דיא ענטבינדונג

דיא פֿרויא דאַרף זיך ניט דערשרעקען אים פֿאַלל זיא זעהט דאָסכ דער דאָקטאָר מוז ניצען פֿאָרסעפּס (אַ סאָרט צוואַנג וואָס אַקושערן געברויכען) אום אַרויס צו ציהען דעם קאָפּ פֿון דאָס קינד, וויל פֿאָרסעפּס זיינען ניט מעהר וויא געקינסטעלטע הענט וועלכע ווערען געברויכט אום אָנצוגרייפֿען דעם קאָפּ פֿון דאָס קינד אום עס אַרויס צו ברענגען. דיא מענשליכע הענד זיינען צו דיק, און ניט אין אַלע פֿעללע קען מען זיא געברייכען. אויב דיא פֿרויא פֿאָלגט נור וואָס דער דאָקטאָר זאָגט, זיינען דיא פֿאָרסעפּס אין

פיעלע פעללע פון דיא גרעסטע נוצען, און פארקירצט דאס וואס וואלט זאנסט געווען א לאנגער און שמערצליכער געווינען.

פילע דאקטוירים גיבען זייערע פאציענטען עטוואס קלאראפארם ווען דער האבען איז צו לאנג און שמערצליך. דאס איז זעהר א א גוטע זאך, דורך וועלכע מען מיידעט אוים פיעלע שמערצען. דיא פרויא דארף זיך ניט ווידערשטעלען ווען דער דאקטאר געהט עס טהון. אויב נור מיט א פראפארציאן בענוצט איז עס זעהר א גוטע זאך.

עס איז אימער דא א פאוזע פאר א פאר מינוט נאכהער וויא דער קאפ קומט ארויס. דאן קומען אן אנדערע שמערצען וועלכע שטופפען ארויס דעם גאנצען קערפער פון דאס קינד אין דיעזער וועלט אריין.

דער דאקטאר גיט זיך יעצט אין גאנצען איבער צו דאס קינד אויב דער קליינער וויסע־חברה'ניק שרייט אי'ן דער הויך, דאן איז גוט, זיינע לונגען ציהען זיך דאן פארנאנדער. אויב אבער ער ליגט רוהיג, איז נייטיג עטוואס א פאטש איבער זיין רוקען, אדער אבשפריצען מיט קאלטע וואסער, פון וועלכע ער ווערט געוועהנליך לעבעדיג. דאס קינד אזוי גיך וויא עס ווערט געבארען מוז מען עס אוועק לעגען אפען רוקען, ער זאל לייכט קענען אטהעמען.

אויב דאס קינד שרייט וועט דער דאקטאר ארום בינדען דיא געשפונענע בענדער אהן דעם שנור וועלכער ציהט זיך פון דעם נאפל פון דאס קינד צו וועלכען ער איז צו געבונדען גלייך נאך'ן געבארען ווערען, איין באנד ווערט ארויף געלייגט אויף'ן שנור אונגעפעהר צוויי אינטשעס פון דאס קינדס נאפל און דיא אנדערע צוויי אינטשעס העכער פון דעם, צווישען דיאביידע שנור וועט דער דאקטאר איבער שניידען מיט א שער און דאס קינד ווערט אויף אזא אופן אבגעטהיילט פון זיין מוטטער און לעבט אויף זיין אייגענעם רעכענונג. דיא נערס נעהמט צו דאס קינד פון דיא הענט פון דעם דאקטאר אין א שטיק ווארימע פלענעל.

דיא פרוי מוז נאכדעם ליגען רוהיג, זיא טאר זיך פאר קיין ארט ניט זעצען, זיא מעג נאר האבען עטוואס ווארעמע מילך אדער טהעע.

עטוואָס נאָכהער קוממען אָן עטוואָס שמערצען און דיא נאָך־געבורטה קוממט אַרויס, אָדער אויב דאָס געהט ניט אַרויס אַליין, זאָל דער דאָקטאָר עטוואָס העלפען דערצו.

א כלי זאָלל זיין אָנגעגרייט אַריין צו נעהמען דיא נאָך-געבורט און אַזוי ניך וויא דער דאָקטאָר האָט דאָס עקזאַמענירט זאָלל דאָס דיא נערס פאַרברענגען, עס איז זעהר אומגעזונד צו לאָזען עס ליגען אין דיא רום, ווייל דערפון פאַנגט זיך גיך אָן הערען א שלעכטער גערוך.

דיא נערס זאָל יעצט דיא פרוי גוט אַרום וואַשען מיט וואַרימע וואַססער אין וועלכע קאָנדיים פלויד איז אַריין גטֻהון געוואָרען. זיא זאָלל איהר נאָכהער מיט ריינע האַנדטוכער אויס וואַשען. אלע פאַרפלעקטע בעטצייג מוז אַרויס גענוממען ווערען און אונטערלייגען פרישע, ווייסע און וואַרימע.

דיא נעקסטע אַרבייט דאַרף זיין מיט אַ באַנדאַזש אַרום צוא בינדען דעם קערפער פון דער פרויא. דאָס איז אום צו פערמיידען אַ בלוט איבערפלייצונג. דיא פרעסונג פון דעם באַנדאַזש מאַכט דיא געבעהר מוטער קומען אויף איהר יכטיג ען אָרט. דאָס טאָהר מען קיין מאָהל ניט פערנאַכלעסיגען. דאָס האַלט אויף דעם קערפער אויך אין בעסערע פאָרמע. דער באַנדאַזש דאַרף זיין פון קאַליקאָ אָדער לייגען, דאָס דאַרף זיין אונגעפעהר דרייא און אַ האַלב פוס לאַנג און אַכטצעהן אינטשעס ברייט. דאָס דאַרף מען פיער אָדער פינף מאָהל אַרום וויקלען אַרום קערפער און צוא שפּילעווען מיט סייפטי פינס. דאָס דאַרף ניט זיין פאַרבונדען צו שטייף, נור אַזוי דאָס עס זאָלל זיין אַנגענעהם צו ליגען. דער באַנדאַזש דאַרף זיין פערבונדען גוט, נידריגער פון דיא היפּס, ווייל אויב ניט, וועט זיך דאָס אַרויף רוקען און דיא אַרבייט איז אומזאָנסט. אויב דער פרייז שפּיעלט קיין ראָללע ניט, איז דער בעסטער באַנדאַזש וואָס אַ פרויא קען קריגען—מיסיס האַמבלייא'ס פערפעקשיאַן אַדזאַסטיבעל באַנדער, וועלכער איז דערמאָנט אין דעם צווייטען קאַפּיטעל.

ווען דיא ענטבינדונג איז פערטיג, קען מען דיא פרויא אַוועק רוקען אין איין אַנדער זייט אין בעט און איהר לאָזען אויסרוהען אַ שטונדע אונגעשטערט, מען זאָלל איהר מאַכען אַזוי אַנגענעהם

וויא מעגליך. מען זאָל איהר געבען עטוואָס גרייץ אָדער מילך. זיא דאַרף ניט ריידען, זיך ניט בעוועגען און טאָהר זיך דורכאויס ניט זעטצען. אויב זיא פיהלט זיך קאַלט זאָל מען איהר מיט אַ בעזונ־דערען בלאַנקעט אריבער דעקען. דער דאָקטאָר קען דאַן געהן און איבער לאָזען דיא יונגע מוטער מיט איהרע גליקליכע געדאַנקען.

אין דעם נעקסטען קאַפּיטעל וועל איך ווייזען וויא אַזוי אַ פרוי דאַרף אַכטונג צו געבען אויף איהר געזונד נאָך דער ענטבינדונג, און אין דעם שפּעטערען — וויא אַזוי זיא זאָלל אָנגעהן מיט דאָס קינד *).

קאַפּיטעל 4.

נאָך דער ענטבינדונג.

דער דאָקטאָר איז שוין אַוועק און דיא מוטער ווערט איבער־געלאָזען אויף דיא הענד פון אַ נערס אָדער אַזוי אַ פרוי. אָבוואָהל דיא שמערצען און געפאַהר פון האָבען איז שוין פאַראיבער, דאָך פאַר אַ מאָנאַט דאַרף מען גוט אַכטונג געבען דאָס אַנדערע קראַנק־הייטען זאָלען ניט צו שפּרינגען.

נאכהער וויא דיא מוטער איז געלעגען פאַר אַ שטונדע רוהיג נאָך דער ענטבינדונג, זאָלל איהר דיא נערס איבערטוהן אַ ריינעם הענד וועלכעם מען האָט פריהער גוט אָנגעוואַרעמט, זיא זאָל איהר נאָך אַ מאָהל אָפּ וואַשען מיט וואַרעמע וואַסער, אריין געמישט אין קאָנדיים פלויד, זיא זאָל אַראָפּ נעהמען דיא טיכלאַך וועלכע דער דאָקטאָר האָט צוגעלייגט און אויף דעם אָרט צולייגען אַנדערע, ריינע און וואַרעמע. זיא זאָל איהר אויך בעקוועהם אַוועק לייגען אין

*) צווייא זעהר אויסגעצייכנטע ביכער געשריבען פון מיסס מענאַ דריו, "Monthly Nursing" and "Hints on Nursing" איז וויכטיג צוא לעזען, וויל זייא זיינען פולל מיט בעלעהרונג איבער נערסינג, יעדערע פון זייא קענן מען קריעגען ווען מען שיקט 7 פענני סטעמפס צום פובלישער:

R. FORDER, 28, Stonecutter St., London, E.C.

בעט, זיא זאָל אַרויס נעהמען פון אונטער איהר דיא פאַרפלעקטע ליינען און אונטער לייגען ריינע, ווייסע און וואַרעמע. אין דער צייט פון פעררׂיכטען דיא בעט, דאַרף זיך דיא מוטטער דורכ־אויס ניט ועטצען. זעטצען זיך גלייך נאָך דער ענטבינדונג איז געפעהרליך.

ריידענדיג וועגען דיא טיכלאָך וועלכע ווערען פאַרברויכט נאָך דיא ענטבינדונג וואָלט איך ראַטהען אַללע פרויען וועלכע קאָננען דאָס בעקוממען זאָללען ניצען הארטמאַנס וואוד וואול סערוועטען Wood Wool Diapers וועלכע ווערען פאַרקויפט בייא אַללע קע־מיסטס און ליידיעס אויטפיטערס, פאַר דיא פרייז פון צוויי שילינג פער דאָזען און וועלכע מען קאָנן פאַרברענען נאָך'ן ניצען אָדער סאוטאלס סאַניטאַרי האַנטיכער Southells Sanitary Towls וועלכע מען קאָנן בעקומען אויך אין דיא זעלבע ערטער פאַר דיא פרייז פון אַ שילינג אַ דאָזענד, דיזע האַנטובער נעהמען אין זיך אַללעס אַריין, זייא זיינען אויך געזונטער און פיעל בעקוועמער וויא געוועהנליכע נעפקינס, זייא דאַרף'ן אָבער קיין מאָהל ניט פאַרבלייבען אויף'ן אָרט צו לאַנג, ווייל עס פאַנגט אָן פון זייא צו געהן אַ גערוך און ווערען אומבעקוועהם. פרויען דורך דיא צייט פון דעם געוועהנ־ליכען מאָנאַטליכען פלוס, וועלען געפינען דיא טיכלאָך פיעל בעסער אַלס דיא געוועהנליך האַרטע און אונבעקוועהמע.

ווען דיא מוטטער געפינט זיך ריכטיג אין בעט, און דאָס קינד איז שוין אַרום געוואַשען זאָל דיא נערס געבען דאָס קינד צו דיא מוטער וועלכע וועט עס צו לייגען צום ברוסט איניגע מינוט, דער זייגען פון דיא ברוסט העלפט דיא געבערמוטטער איין צו ציהען און פאַרהיט זיא זאָל ניט אָב פלייצען מיט בלוט.

דער מאַנן מעג יעצט מאַכען דיא קינדבעטאָרען אַ קורצען וויזיט דיא פרוי אָבער טאָר ניט ריידען און דאַרף זיין רוהיג.

זיא קאָנן האָבען האָבערנע גריץ געמאַכט העלפט אויף העלפט אין מילך, אויב זיא קאָנן נאַכהער שלאָפען איז דאָס גאַנץ גוט.

דיא קערפער באַנדאַזשען אויב זייא ווערען שוואַך מוז מען זייא שטאַרקער פאַרבינדען.

אין דיא רום דאַרף מען אָנהאַלטען אַ געוועהנליכע שטוב וואַרימקייט, עס דאַרף ניט זיין צו קאַלט אָדער צו הייס, אַ טער־

מאָמעטער פֿאַר אַ שילינג וואָס זאָל הייגנגען איבער'ן וואַנט וועט ווייזען ווען דיא רום ווערט צו קאַלט אָדער צו הייס, פֿון 65 ביז 70 גראַדען איז דיא ריכטינגע וואַרימקייט וואָס מען זאָל האַלטען אין רום.

דיא אויבען בעשריבענע אַנצייגונג וועלען אין מעהרערע פֿעלע זיין גענוג פֿאַר דיא ערשטע עטליכע שטונדען נאָך דיא ענטבינדונג.

עס זיינען דאָ פֿיעלע זאַכען אין פֿערבינדונג מיטען קינדבעט איבער וועלכע איך האָב עטליכע ווערטער צו זאָגען, און וועלכע עס איז נייטיג דאָס אַזוי גוט וויא דיא מוטער אַזוי אויך דיא נערס זאָלען דאָס פֿערשטעהן.

וויא צו בעגעהן זיך מיט דיא נאַכאויסגאַנג איז זעהר נייטהיג, און דער געזונד פֿון דער מוטער ענדערט זיך נאָך דיא בעדינגונגען און קוואָנטיטעט דערפֿון. דיא נאַכאויסגאַנג הייסט *Lochia*. אַזויא גיך וויא דיא ענטבינדונג איז פֿאָריבער, קומט עס אָן און האַלט אָב בענאַהע דרייא וואָכען. דיא ערשטע דרייא אָדער פֿיער טעג בעשטעהט עס בענאַהע דורך אויס פֿון בלוט. דאָס ווערט וואָס וויטער דינער און בלייכער אין קאָליר. אין אַ וואָך אַרום פֿאַנגט עס אָן צו ווערען פֿון אַ גרינעם קאָליר. מען רופֿט עס דאַן מאַנכע מאָל גרינע וואַסער. דאָס האַלט אָן גרין ביז דיא ענדע פֿון דער דריטער וואָך. עס איזט זעהר נאָטהווענדיג דיא נאָכאויסגאַנג אַרויס צוא לאָזען אַזוי פֿרייא וויא מעגליך, און נאָך דיא ערשטע צווייא, דרייא טעג דאַרף דיא פֿרוי אָבשלאַגען איהרע וואַסער אייגנגעבויגענערהייד צו דיא קניע. דיזע פּאָזיציאָן העלפֿט דיא נאַכאויסגאַנג אַרויס צו געהן וועלכע קלייבט זיך אָן אין דער מוטערשיידם דורכגאַנג. זיא זאָל זיצען אין בעט פֿאַר איינינע שטונדען אין טאָג אום צו העלפֿען אַ פֿרייע דורכגאַנג. אויב דיא נאַכאויסגאַנג קען נים אַרויס געהן, דאַן קלייבט זיך עס אָן אינעווענינ. דאָס קען פֿעראורזאַכען בלוט-פֿערגיפֿטונג און פֿיבער. אויב דיא אויסגאַנג איז מיט אַ גערוך, אָדער נים פֿיעל, דאַן דאַרף מען מאַכען איין אַריינשפריצונג פֿון אַ גלאָז קאָנדיים פֿליואיד אין אַ האַלבע פיינט וואַרעמע מילך. דיא אַריינשפריצונג דאַרף געמאַכט ווערען צווייא מאָהל אין טאָג, אין דער פֿריה און פֿון אָווענט. אַ היגינסאָנס שפריצער איז דער בעסטער

צוא ניצען. אויב עס איז דאָ פיבער מוז מען גלייך שיקען נאָכען דאָקטאָר.

נאָך וועהענים דאַרף קיין מורא ניט פעראורזאכען. דאָס איז אַ זאַך וואָס איז נייטיג. מאַנכע פרויען האָבען וועניגער שמערצען וועהרענד אַנדערע האָבען מעהרער. געוועהנליך דיא מוטער וואָס איז אין איהר ערשטען קינדבעט ליידעט ניט פיעל פון דיא נאָכ־וועהענים. דאָס איז דיא מוטער פון אסך קינדער וועלכע ליידעט פיעל דערפון. אויב דיא געבערמוטער האָט זיך גוט אַריין געצויגען נאָך דיא ענטבינדונג, וועט דיא שמערצען זיין נאַבהער ניט פיעל ווייל אַלע שטיקער בלוט וועלען אין דעם פאַל אַרויס געטריבען—דאָס זיינען דיא שטיקער בלוט וועלכע פעראורזאכען נאַכהער דיא שמערצען.

ביים געבען דעם קינד דיא ברוסט אין דיא ערשטע עטליכע שטונדען נאָך דער ענטבינדונג, וועט זיך דיא געבערמוטער גיכער און בעסער איינציהען, און דיא נאָכוועהענים וועלען דאַן זיין זעהר וועניג.

אַ פרויא דאַרף זעהן דיא שמערצען רוהיג אַריבער צו טראָגען, סיידען אַז דיא שמערצען זיינען צו גרויס, ווייל דיא נאַטור טרייבט אַרויס פון אינעווענינג אַזעלכע זאַכען דאָס ווען זייא זאָלען איבער־בלייבען, וואָלטען זייא געווים געבראַכט ענטצינדונג אָדער פיבער. אַלעס וואָס זיא זאָל טהון איז נעמען אַכט אָדער צעהן טראָפענס לאודאנום אין עטוואָס וואַסער. דאָך אויב דיא שמערצען זיינען צו שטאַרק—צו בעראַטהען זיך מיט אַ דאָקטאָר.

אין מאַנכע פעללע בייא ערשטלינגס איז דיא יונגע מוטטער ניט אים שטאַנדע פאַר דיא ערשטע עטליכע טעג נאָך דער ענט־בינדונג אָבצושלאָגען וואַסער, און דער דאָקטאָר אָדער דיא נערס דאַרף געברויכען אַ פענגבער רעהר דאָס וואַסער אַרויס צו ציהען יעדענפאַללס דיא אָפעראַציאָן פעראורזאַכט קיינע שמערצען ניט, און אַ פרויא דאַרף זיך קיין מאָל ניט ענטזאַגען עס צוא לאָזען מאַכען אויס אירגענד וועלכען גרונד, אָדער ווייל זיא שעהמט זיך. פיעלע דאָקטוירים קענען דאָס וואַסער אַרויס ציהען וואו דיא פרויא

זאָלל זיך ניט דאַרפֿען ענטבלייזען, און ווען דאָס איז יאָ נייטהיג, דאַרף זיא זיך ניט ווידערשטעלען. דיא פֿרויא דאַרף זעהן אַליין צו העלפֿען דעם דאָקטאָר וויא וויים זיא קען, און פֿאָלגען איהם אַלעס וואָס ער הייסט.

דער זייגען פֿון דאָס קינד דאַרף זיך אָנפֿאַנגען אַזוי גיך וויא דיא מוטער געפֿינט זיך בעקוועם אין בעט. געבען דעם קינד דיא ברוסט אין אַ פּאָר שטונדען נאָך דער ענטבינדונג איז זעהר גוטט פֿיר דער מוטער. זעלטען ווען איין איבערפֿלייצונג פֿון בלוט וועט שטאַטפינדען ווען מען האָט דעם קינד געגעבען זייגען גלייך נאָך דער ענטבינדונג, ווייל דאָס ציהען פֿון דער ברוסט פֿעראורזאַכט דאָס דיא געבערמוטטער זאָלל זיך איינציהען און קוממען אַף איין אָרט. ווען מען גיט דאָס קינד זייגען געהט דער שטראָם פֿון דיא מילך אַרויס, און דיא ברוסט ווערט ניט צו פֿול. אַ לאַנגע צעגע-רונג אין געבען זייגען דעם קינד פֿעראורזאַכט דאָס דיא בריסט זאָללען ווערען פֿול און האַרט. דיא וואָרצלען ווערען קרויז אונד ווערען איינגעצויגען. איך האָב געזעהן פֿיעלע פֿעלע וואו מען האָט דאָס קינד געקאָרמעט עטליכע טעג איידער מען האָט איהר גע-געבען זייגען. דיא בריסט זיינען דאַן געוואָרען פֿול, און דיא וואָרצ-לען זיינען אַריין געצויגען געוואָרען. דער רעזולטאַט איז געוועזן דאָס דאָס קינד האָט ניט געקענט זייגען, און מילך-פֿיבער איז צו געשפּרונגען דורך דעם וואָס דיא בריסט זיינען געוועזן צו האַרט.

זאָגאַר ווען מען קען דעם וואָרצעל דערלאַנגען אונטער דיא אויבען דערמאָנטע אומשטענדען, איז אויך דאַן פֿאַר דעם קינד שלעכט צו זייגען. דיא מוטער קען איהם געבען דיא ברוסט אונ-טער גרויססע שמערצען און דיא דינע הויט וואָס פֿאַרדעקט דיא וואָרצלען ווערט שטאַרק צו שפּאָלטען.

אויב מילך-פֿיבער קומט אָן מיט טרייסלונג, קאָפּף-שמערצען און איין אונריינע צונג, קען דאָס געוועהנליך פֿאָרבייא געהן אין 3 אָדער 4 טאָג. ווען מען זאָל נעהמען איין עסס-לעפֿעל טשאַנטיד זיידליץ אין אַ גלאָז וואַרעמע וואַסער. דיעזער דראַפּט קען גענומען ווערען איינס אָדער 2 מאָהל, דאָס וועט פֿערמיידען דיא פֿיבערישע סימפּטאָמען.

געשווילאַכטס פֿון דיא ברוסט דאַרף ניט פֿערנאַכלעסינט ווער־דען, זאָנסט קען דיא ברוסט ווערן איבערגעפֿיהרט און דיא מוטערס געזונד געשאַדעט פֿיר מאַנאַטען לאַנג. ווען געשווילאַכטס ווייזט זיך מוז מען זיך דורכאויס בעראַטהען מיט א דאָקטאָר און דיא בייבי מוז מען געבען זייגען פֿון דיא געזונדע ברוסט. דיא שפּייזען פֿאַר דער פּרויא מוזען דורך אויס זיין נאַרהאַפֿטע ווען דיא געשווילאַבין פֿאַנגט אָן אָפּ צו געהן. דעם מאָגען מוז מען האַלטען אין אָרדנונג אָדער דורך עפּסאָם סאַלט, אָדער נאָך בעסער, ווען זיא זאָל טעג־ליך נעהמען אַ דאָזע טשאַנטיד ווידליץ.

אים פֿאַל פֿון איבריגע שוואַכקייט ווען דיא געשווילאַבין פֿון ברוסט ליידיגען זיך אויס, זאָלל מען נעהמען אַ טהעע לעפֿעל פֿון פֿעלאָוס סירופ פֿון הייפּאָפּספייטס אין אַ גלאָז קאַלטע וואַסער דריי מאָהל אין טאָג גלייך נאָך'ן עסען. דיעזע טאָניק סירופּ איז נעטהיג אין אַללע פֿעללע פֿון שוואַכקייט.

צושפּאַלטענע הויט פֿון דיא ברוסט וואָרצלען איז גוט צוא וואַשען אין ברענדי אָדער אויסשמירען מיט עטוואָס וועזעלין אָדער מיט אַ שמיערונג וועלכע זאָל בעשטעהן פֿון 2 פּראָצענט קאַרבאָ־ליק עקסיד צו הונדערט פּראָצ. וואַסער. איידער מען גיט דעם קינד דיא צושפּאַלטענע וואָרצלען, זאָלל מען דאָס מיט דעם אויסוואַשען און לאָזען אויסטרוקענען. אַ מעכאַניִשען נאָפּעל וועלכען מען קענן קריעגען בייא יעדען בעמיסט, זאָלל מען נוטצען אין פֿעללע וואו עס איז צו שטאַרק צו שפּאָלטען. דיא וואַנסבאָראָם ניפּל שיילדס, וועלכע זיינען געמאַכט פֿון דינע בלייא זיינען זעהר גוט אונד היילען דיא הויט.

אויב דיא מילך איז צופֿיעל, איז זיא געוועהנליך וואַסערדיג און איז דאַריבער ניט נאַרהאַפֿט פֿיר דעם קינד. אויב דיא מילך שטעלט זיך ניט איין גיך אויף אַ געמעסיגטען צושטאַנד, איז בעסער אויף צו ברייגנען דאָס קינד אָהן דיא ברוסט. איבערהויפּט אין אַ זעלבע פֿעללע וואָס דער מוטערס מילך פֿיהרט איבער דעם מאָגען פֿון דעם קינד.

אויב דיא מילך איז צו ווייניג זאָל מען צולייגען הייסע קאָמ־פּרעסען פֿון קאַסטאָר אָיל בלעטער, וועלבער ווערט פֿעראורזאַכען

אז דיא מילך זאָל געהן פריער. געווענליך אָבער, איז ווייניג מילך אַ צייכען פון דיא מוטערס שוואַכקייט. דער בעסטער מיטעל דאַצו איז גוט עסען. פיעלע אייער און מילך איז דערצוא דער בעסטער מעדיצין.

אויב דורך וועלכע אורזאַכע דער דאָקטאָר האָט איהר ניט געהייסען זייגען דאָס קינד, זאָל זיא זעהן צו האַלטען ריין דעם מאָגען דורך עפסאָם סאָלט אָדער קאָמפּאָזיד ליקריץ פּוידער. איהר עסען זאָל זיין איינפאַך און זאָל צוזייגען אַ קעלאַראָנאַ פלאַסטער צו דיא בריסט אום דיא מילך זאָל אַוועק געהן.

איך וואָלט דאָך געראַטהען יעדער פרויא וועלכע קען, זיא זאָל איהר קינד זייגען אַליין. עס איז פיר אַ קינד ניטאָ אַזאַ געזונטע שפּייז וויא דער מוטער'ס מילך. פרויען וועלכע זייגען אַליין זייערע קינדער זיינען זיכערער פון קראַנקהייטען אין דיא געבערמוטער.— קיין פרויא אָבער זאָל זייגען איהר קינד לענגער וויא צוועלף מאָנאַט צום העכסטען.

איך וואָלט דאָ וועלען אַנמערקען דאָס מעהרערע פרויען גלויבען דאָס זאָ לאַנג זייא זויגען דאָס קינד זיינען זייא אימטער זיכער פון שוואַנגער ווערען און אום צו פאַרמיידען צו פיעל קינדער זייגען זייא זייערע בייבים ביז אַכטצעהן מאָנאַט אָדער ביז צוויא יאָהר, לאָמיר זייא זאָגען דאָס דיזע פּראַקטיק איז העכסט געפעהרליך צום געזונט, אַ פרוי קאָנן שוואַנגער ווערען אויך אין דיא צייט וואָס זיא זייגט און אין אַזאַ פאַל ניט נאָר איהר אייגענער געזונט ליידעט, נאָר אויך דאָס קינד וועלכע זיא זייגט און דיא וועלכע זיא האָט אין בויך ליידען שטאַרק דערפון און זעהר אָפט שטאַרבען זייא אויך דערפון, צו לאַנג זייגען פיהרט איבער דיא מוטערס אויגען און מאַכט דאָס קינד פאַר איין אידיאָט.

עס איז זעהר ראַטהזאַם פאַר אַ זייגענדיגע פרוי איינצונעהמען מיט איהר עסען יעדען טאָג איינע אָדער צוויי דאָזעס פון פאַספאַר זאַליץ פון קאַלך אַזוי פיעל וויא עס קאָנן זיך אַרויף שיטען אויף אַ טריפּענני ביט, דאָס זאָלל אַהייף געשאָטען ווערען אויף אַ שטיקעל ברויט מיט פוטער, דיא קאַלך פאַררייכט דיא מילך און העלפט צו

דיא געביידע פון דאס קינד, דאס שטעלט אויך צוא דיא מוטטער דעם קאלך וואס דיא בייבי ציהט פון איהר ארויס.

דיא שפייז פאר דיא פרוי אין דיא ערשטע 3 טאג נאך דיא ענטבינדונג דארף בעשטעהן פון גריץ מיט מילך, פייל ווארצלען סייגא מיט מילך און קאקאא.

אויב איהר מאגען איז אפען, מעג זיא האבען איהר געוועהנ־ליכען עסען, א שוואכע פרוי דארף האבען מילך אייער און שטארקע ביף טהי, פון אנפאנג פיש איז אייך זעהר גוט.

אויב דער מאגען איז ניט אפען דיא ערשטע 3 טאג נאך דיא ענבינדונג, זאל זיא איינגעהמען א דאז עפסאם סאלט אדער טשאנ־טיר ויידליץ, איין אנץ פון ריינעם בוים אויל איז אויך א זיכערער אפפיהרונגס מיטעעל.

דיא רום וואו דיא קינדבעטטעראן געפינט זיך דארף זיין ווינטעלייטעד אזוי וויא בעשריבען אין דעם צווייטען קאפיטעל, פרישע לופט איז נייטיג, אזוי וויא פאר דיא מוטטער אזוי פאר דאס קינד, לאוט סאניטארי פאודער אויס געשאטען איבער דיא פלאר מאכט דיא לופט ריין און אנגענעהם.

דיא מוטער דארף ניט ארויס געהן פון בעט דאס וועניגסטע פאר אכט אדער צעהן טאג, אויף הויבען זיך צו פריה קאנן פאר־אורזאכען דיא געבערמוטער אראב צו פאללען און פארדארבען דאס געזונט אויף א לאנגע צייט, זיא דארף אין דיא ערשטע וואך קיינע קאמפאניעס ניט האבען.

זאגאר ווען זיא געהט פון בעט ארויס דארף זיא זיך זעהר היטען אין בעשעפטיגען זיך מיט שטובינגע ארבייט פאר צוויי אדער דרייא וואכען, אזוי פיעל רוהה וויא מעגליך אין דעם ערשטען מאנאט נאך דיא ענטבינדונג איז נייטיג, עס נעהמט א פוללען מאנאט פאר דיא געבערמוטטער צו קוממען צו איהר ריכטיגע גרויס און צו־שטאנד.

קיין פרוי זאל ניט ערלויבען איהר מאנן צו האבען פארבינדונג מיט איהר ביז דיא ענדע פון דעם ערשטען מאנאט נאך איהר ענטבינדונג. פארבינדונג, בעפאר דיא געבערמוטטער קומט אויף

איהר ריכטיגען אָרט איז געפֿעהרליך פֿאַר דיא פֿרוי און נאָך ערגער איז ארב זיא זאָל דאַנן שוואַנגער ווערען

דורך דיא צייט פֿון זייגען זאָללען זיך מאַנן און פֿרוי ניט אַרום נעהמען צו אָפֿט, ווייל דאָס פֿיהרט איבער דיא קוואָליטעט פֿון דיא מילך, דאָגעגען פֿאַרבינדונג אויב נור אין מאָס איז געזונט.

אַ פֿרוי דאַרף ניט לאָזען איהר מאַנן רויכערין אין דיא רום וואו זיא ליעגט אין קינדבעט אָדער ווען זיא זייגט, דיא טאַבאַק רויך וואָס געהט אַריין אין דיא בלוט פֿאַרגיפֿטעט דיא מילך, איהר מאַנן זאָלל דאַריבער רויכערין אין איין אַנדער רום אָדער גאָר אין דרויסען.

קיין ביער אָדער פּאָרטער זאָלל זיא ניט טרינקען דורך דיא צייט פֿון זייגען אָדער נאָך׳ן האָבען, אַ פֿרוי זאָל זיך ניט צו הערען צו דאָס וואָס איהרע שכנות ווּעלען איהר אָנריידען. וויין, ספּירינט, ביער און פּאָרטער פֿיהרען איבער דיא מילך און פֿאַרדאַרבען דאָס קינד, מוטערס וועלכע ווילען האָבען גוטע מילך און געזונטע קינ־דער זאָללען אויסמיידען שאַרפֿע געטריינק, גוטע שפּייז פֿון פֿרישע פֿלייש, אייער, מילך, פּודינגס, פֿיש, וועלען טהאָן מעהרער אום צו מאַכען גוטע מילך וויא אַללע ביי־זאַכען אין דער וועלט.

נאָכען ערשטען מאָנאַט זאָל אַ פֿרויא זעהן אַרויס צו געהן אין פֿרישע לופֿט אַזוי אָפֿט וויא מעגליך.

ענדיגענדיג דעם קאַפּיטעל וויל איך זאָגען דער קינדבעטאָרין עטליכע ווערטער אום איהר צו ראַטהען וואָס זיא זאָל טהון אים פֿאַלל זיא ווערט אָבגעפֿלייצט מיט בלוט. אין אַזאַ פֿאַלל מוז מען גלייך שיקען נאָכען דאָקטאָר. דיא פֿרויא דאַרף ליגען אין בעט מיטען געזיכט ארויף, און דיא קאָפּף זאָל אויסקומען נידעריגער פֿון קערפּער. זיא טאָר זיך ניט זעצען, און טאָר זיך ניט ריהרען פֿון אָרט. דיא נערס זאָל צולעגען טיכער איינגעטונקט אין קאַלטע וואַסער. דאָס זאָל מען בייטען יעדע דרייא מינוט. זיא זאָל אויך צוקיועטשען מיט איהר האַנד צום אונטערשטען טהייל פֿון קערפּער אַזוי שטאַרק וויא מעגליך ביז דער דאָקטאָר קומט. יעדע פֿרויא זאָל זיך פֿון פֿריהער אָנגרייטען מיט טשאַנטיד ראָזימעטריק גראַנולס (אַ סאָרט קליינע פּילען) פֿון כאַלפֿאַר פֿון סטריכינין, און אים פֿאַל

וויא ווערט איבערגעפּלייצט זאָל איהר דיא נערם געבען צוויי פּילען אַראָב צו שלינגען יעדע צעהן מינוט ביז דער דאָקטאָר קומט אָן, דיא פּילען העלפּען דער געבערמוטער איינצוציהען זיך. דיזע פּילען קען מען בעקומען פון—

J. Pullen, 15, Chadwell St., Clerkenwell, London, E.C.
E. Yewdall, Leeds. F. Earle, Hull.

דיא פּרייז פון צוואַנציג פּילען איז בלויז סיקס פּענס. טרינקען קאַלטע וואַסער מיט אייז קען אויך איין האַלטען דאָס בלוט. נאָך דעם איבערפּלייצען איז זעהר נייטיג דאָס דיא פרויא זאָל האָבען נאַרהאַפטע שפּייזען, דאָ זאָל צוריק דערכאַפּען איהר געזונט אונד ברענגען נייע בלוט.

קאַפּיטעל 5.

וויא אַזוי זיך צו בעגעהן מיט דעם קינד.

דאָס קינד נאָך וועלכע מען האָט לאַנג געוואַרט איז ענדליך געקומען. דיא מוטער דאַרף אַף דעם זעהר אַכטונג געבען. דאָס איז געבאָרען געוואָרען צום לעבען, ניט צו שטאַרבען. אַז מען זאָל אַף דעם גוט אַכטונג געבען דורך דיא צייט פון דיא ערשטע מאָ־נאַטען פון זיין שוואַכען לעבען, קען דאָס אויסוואַקסען גרויס אונד אויספּילען אַ הויכען פּלאַץ אין דער געזעלשאַפט. דאָס קען אויס־וואַקסען אַ גלאַדסטאָן, אַ דאַרווין, אָדער אַ מאַרטינאָ. דאָס העננגט אָבער אַב וויא אַזוי מען ערציהט עס, וויא אַזוי מען גיט עס עסען און וויא אַזוי מען קליידעט עס. אַ קינד וועלכער ווערט שלעכט געקאָרמעט און שלעכט געקליידעט,—אָדער דאָס האָט קיין יאָהרין ניט, אָדער דאָס וואַקסט אויף אַ קראַנקער מענש.

אַזוי וויא יעדע פערשטענדיגע פרויא וויל געוויסס דאָס איהר קינד זאָל זיין אַ סימבאָל פון געזונדהייט, וויל איך דעריבער וויזען אין דעם קאַפּיטעל וויא אַזוי דאָס געזונד קען ווערען איינגעהיט אין

(אויסגעצופטע פעדים פון לייווינט), אָדער מיט א שנירעל עס גוט אַרום בינדען.

דאָס קינד זאָל מען גוט אָנטהון און צולעגען צו דער מוטערס ברוסט. געוועהנליך אויב זיא האָט געהאַט אַ לאַנגען און שווערען האָבען, איז בעסער איהר צורוה צוא לאָזען אַף איניגע שטונדען איידער מען גיט איהר דאָס קינד.

איך וויל יעצט אויס רעכענען איניגע זאַכען וועלכע זיינען פאַרבונדען מיט'ן אויפציהען פון דאָס קינד און וועלכע זיינען דאַריבער זעהר נייטיג צו וויסען, דיעזע זיינען דער זייגען און קאָרמענען, וואַשען, קליידונג, לופט און עקסערסייז (בעוועגונג). אויך דיא קליינע קראַנקהייטען אונטער וועלכע דאָס קינד איז אונטערוואַרפען.

זייגען. איך האָב איניגע מאָהל אויבען געזאָגט דאָס עס איז זעהר גוט צו צו לייגען דאָס קינד צו דיא מוטטערס ברוסט אַזוי גיך וויא דאָס ווערט געבאָרען, דאָס איז גוט פאַר דער מוטער און פאַר דאָס קינד, דיא ערשטע מילך וועלכע ווערט אין דיא בריסט איז פאַרשיעדען פון דיא וועלכע קוממען אָן שפעטער, דאָס האָט אויף'ן קינדס מאָגען דיא בעדייטונג פון איין אָפפיהרונגס מיטעל און דאָס טרייבט אַרויס פון מאָגען דאָס טונקעל גרינעס פלוס וועלכע געפינט זיך אינעווניג. קיינע מעדיצין איז ניט נייטיג ווען דאָס קינד זייגט דיא ערשטע צוויא אָדער דרייא טאָג אין פאַלל אָבער אויב דיא מוטטער קאָנן ניט זייגען אָדער עס איז פאַר איהר נייטיג וועלכע זיעבען אָדער אַכט שטונדען רוהע ווען זיא האָט געהאַט אַ שווערען האָבען, דאַנן דאָס קינד דאַרף ניט פאַרבלייבען אָהנע שפייז, מען זאָל דאָס געבען עטליכע לעפעלעך פון וואַססער מיט צוקער, דאָס זאָל מען טהאָן אַללע דרייא שטונדען, ביז מען קאָנן דאָס קינד געבען זייגען, אויב דיא מוטטער קאָנן ניט זייגען פאַר אַ צייט פון איניגע טעג, זאָל מען דאָס קינד געבען געוועהנליכע קוה מילך געמישט מיט וואַסער און צוקער.

איידער מען גיט דאָס קינד דאָס ערשטע מאָהל זייגען זאָלל מען דעם נאָפּל אויס וואַשען מיט וואַרימע וואַססער, דאָס מאַכט

דעם נאָפּל ווייכער, גלאַטער און אַנגנעהמער פאַר דאָס קינד צו זייגען.

דיא בעסטע וועג וויא אַזוי צו געבען זייגען דיא ערשטע וואָך, איז צו ליגען אויף'ן זייט פון וועלכע זיא וויל דאָס קינד דיא ברוסט געבען און דיא בייבי אַוועק לייגען אין דער לייננ מיט איהר ברוסט אַזוי אַז דער נאָפּל קומט איהר גלייך אין מויל אריין, זיא קאַנן דאָס קינד זייגען אַ צייט און זאָל ניט דאַרף'ן ווערען אָנגעמאַטערט.

דיא ערשטע דרייא טעג דאַרף דאָס קינד ניט קריגען פיעל מילך אויף אַ מאָהל, מען זאָל איהר דאַריבער אָפטער געבען דיא ברוסט, אויב דאָס קינד איז אַ געזונטע איז גענוג איין מאָהל אין דרייא שטונדען, אַ שוואַכע אָבער דאַרף מען געבען יעדע שטונדע אָדער צווייא, דיא שטונדען אָבער פון זייגען דאַרפען זיין רעגעלע יעדען טאָג אין דיא זעלבע צייט. אויב דיא מוטטער האט ניט גע־נוג מילך דאַרף מען דאָס קינד צו קאָרמענען מיט קוה מילך אוים געמישט אויף העלפט אָדער דרייא פערטל מיט וואַרימע וואַססער און צוקער.

אויב מען קאָרמעט דיא בייבי אָפט בייא טאָג, זאָל איהם דיא מוטטער בייא נאַכט ניט געבען זייגען מעהרער וויא איין אָדער צווייא מאָהל. דאָך אין דיא ערשטע דרייא וואָכען שאַרעט עס ניט אַז זיא זאָל עס געבען זייגען דריי מאָהל דורך דיא נאַכט, עס איז גוט איינצוגעוואָהנען דאָס קינד אַז זיא זאָל שלאָפען בייא נאַכט.

עס איז ניט גוט צו געבען דאָס קינד זייגען יעדעס מאָהל ווען דאָס וויינט, ווייל ניט אַללע מאָהל ציהט זיא אַריין מילך און מאַנכע מאָהל בלויז לופט און דאָס וועט דאָס קינד פיעל שמערצען פאַרשאַפען.

פיעלע קינדער שרייען און זיינען אונרוהיג בלויז דערפאַר וואָס זייא זיינען דורשטיג, מען טאַר קיין מאָהל ניט ענטזאַגען אַ קינד ווען דאָס וויל קאַלטע וואַססער מען קאָנן דאָס געבען אָדער דורך אַ באָטל אָדער מיט אַ קליינע לעפעלע, מילך פאַרטרייבט ניט דעם דורשט אַזוי וויא וואַססער, מאַנכעס מאָהל וויל דאָס קינד בלויז ווען זיא וועט נים וועלען קיין מילך.

דיא שפייז פון אַ זייגעדיגע פרוי דאַרף זיין זעהר נאַהרהאַפט אָבער ניט צו שווער זיא דאַרף אויך זעהן זיך ניט איבער צו שטאָ-

פען אויב איהר מילך איז וויניג און מאָגער און זיא ליידעט פֿון שוואַכהייט, מוז זיא דרייא מאָהל אין טאָג עסען פֿלייש, טרינקען אַ סך מילך דורך׳ן טאָג און גרייז פֿריה און אַבענד. זיא מוז אויך האָבען אַ סך פֿרישע לופֿט און בעוועגונג. אויף אַזאַ אַרט קאָנן זיאפֿאַריכטען איהר צושטאַנד און האָבען גענוג געזונטע מילך פֿאַר איהר קינד, זיא זאָל אָבער ניט טרינקען קיין ביער אָדער פּאָרטער ווייל דאָס פֿיהרט איבער דיא מילך און שאַרעט צום געזונדט פֿון דאָס קינד, פֿיעלע קינדער ליידען פֿון דייערי און ברעכען, פֿון ווינט און אַנדערע שמערצען בלויז דערפֿאַר וואָס דיא מוטטערס טרינקען ביער אום צו פֿאַריכטען (?) דיא מילך, אַנשטאַט אָבער פֿאַריכטען פֿיהרען זייא עס איבער און זייערע קינדער זיינען פֿאַרגיפֿטעט. מילך קאָנן קיין מאָהל ניט זיין גוט פֿאַר אַ בייבי, ווען דאָס קומט פֿון טרינקען שאַרפֿע געטריינקע. איך וואָלט ראַטהען אַללע זייגענדיגע פרויען צו לעזען "Effects of Alcohol upon Women." געשריבען פֿון מיין פֿריינד דר. קייט מיטשעל, דיא פֿרייז דערפֿון איז בלויז איין פעני זיי מעגען אויך לעזען איין אָבהאַנדלונג פֿון דר. עדמאָנדס Alcoholic Drinks as an Article of Diet for Nursing Mothers. וועלכע קאָסט אויך ניט מעהר ווייא אַ פעני, ביידע פאַמפּלעטען איז צו בעקוממען פֿון דיא ניישאָנאַלן טעמפּערענס פאַפּליקיישאָן דעפּאָט, 337 סטראַנד לאָנדאָן.

זייגענדיגע פֿרויען וועלען פֿיעל בענעפֿיט האָבען ווען זיי וועלען נעהמען איין אויסצוג פֿון מאַלט מיט קאָד ליווער אָיל. דיעזע צוריכטונג וועט זייא מאַכען קרעפֿטיג און אויך פֿערריכטען דיא מילך ווען אַנדערע מיטלען האָבען ניט געהאָלפֿען. דיא מאַרי׳ס מאַלטא פֿאָספֿאָריק פֿוד פֿערמישט מיט׳ן געוועהנליכען עסען וועט אויך פֿיעל העלפֿען צו פֿערריכטען דיא מילך און וועט דיא מוטער אויסהיטען פֿון אָפּשוואַכונג.

אַ מוטטער קען אויך פֿערריכטען דיא קוואַליטעט פֿון איהר מילך ווען זיא זאָלל נעהמען 2 אָדער 3 קערנער פֿון פֿאָספֿייד אָף ליים יעדעס מאָהל אין איהר עסען. בעסער דערפֿון איז צו געהמען 2 אָדער 3 מאָהל אין טאָג אַ טהעע-לעפֿעל פֿון בריינס האַרט-טאָניק אין אַ גלאָז קאַלטע וואַסער גלייך נאָך דעם עסען.

דאָס דאַרף ריכטיג פֿערשטאַנען ווערען אַז דיא מוטערס מילך איז דיא איינציגע שפּייז פֿאַר'ן ערשטען יאָהר פֿון זיין לעבען. אויב אָבער א קינד מוז אויפֿגעבראַכט ווערדען מיט'ן באָטעל, דורך דעם וואָס דיא מוטער קען ניט געבען זייגען, איז ניטאָ אַ שפּייז וועלכע זאָל זיין אַזוי פֿיעל עהנליך צוא דיא מוטערס מילך וויא „מעללינ'ס לאַקטאָ גליסאָס” אָדער „מילק פֿוד”. דאָס איז דיא בעסטע קינדער־שפּייז אין דאָס קען מען קריגען בייא יעדען קעמיסט, דאָס דאַרף מען ניט קאָכען און מען דאַרף דאַצו קיין מילך ניט צומישען, דאָס קען מען גיך צוגרייטען אין צומישען עס מיט וואַרעמע וואַסער, דאָס איז איין אויסגעצייכענטע שפּייז פֿיר שוואַכע קינדער, וועיל דאָס לייגט זיך ניט צוזאַמען אין מאַגען וויא אַנדערע שפּייזען. געוועהנליך, דיא וואָס קענען עס ניט קריעגען, קענען זיך בעגעהן מיט גוטע קוה־מילך צומישט מיט איבער געקאָכטע וואַסער אונד אַריין געטוהן אַ פּאָר קערנער זאַלץ.

קיין זאַך אויסער מילך — אין וועלכע פֿאָרמע דאָס זאָלל ניט זיין — דאַרף דעם קינד ניט גענעבען ווערען. איך האָב זעהר אָפֿט צו מיין ערשטוינונג דערזעהן, וויא מען קאָרמעט יונגע בייבים מיט ביער, טהעע, קאָפֿע, קאַרטאָפֿפֿעל, ברוידט, בוטער אונד פֿיעלע אַנדערע זאַכען. איך מוז זאָגען דאָס אַזאַ זאַך טאָר קיין מאָהל ניט געטוהן ווערען אויב דיא מוטער ווילל אויסהיטען איהר קינד פֿון זייערי, ברעכען, שמערצען אין דיא געדערעם אונד קאָנוואולס. — קרים טאָר מען אַ בייבי אויך ניט געבען ווייל זיא קענן דאָס ניט פֿערדייהען.

מאַנכעס מאָהל איז נעטהיג צוזאַמען צו מישען קוה מילך מיט קאַלך וואַססער אום דאָס זאָל בעסער שטימען מיט'ן קינד'ס מאָגען. אָהן אַ דאָקטאָר טאָר מען דאָס אָבער ניט טוהן. דאָס טהוט מען געוועהנליך ווען דאָס קינד ליידעט פֿון דיירי און שוואַכקייט.

אויב דאָס קינד ווערט אויפֿגעבראַכט מיט'ן באָטעל, זאָל מען זעהן דאָס דיא באָטעל מיט וועלכע מען קאָרמעט דאָס קינד זאָלל זיין זעהר ריין. דער קאָרק און דיא רעהרעל מוזען גלייכפֿאַלס ריין געוואַשען ווערדן. אויב דאָס ווערט ניט געטוהן, ווערט דיא מילך זויער; זיא קומט אין באָטעל אַריין, און דעם קינדס מאָגען קען פֿערדאָר־

בען ווערען. די בעסטע און בילליגסטע באָטלען און די וועלכע זיינען אַם גרינגסטען צוא רייניגען, זיינען—ט. עגיגטאָנס פּיטענט סייפטי פּידינג באָטעל. וויא זיינען די בעסטע וואָס מען קען בעקומען. די בייבי זאָלל האָבען די באָטעל אין רעגעלע שטונדען, די מילך זאָל זיין גערייניגט דורך „אימאַרדס פּיטענט סטירילייזער", קינדער וועללען דאַן ניט ליידען פון דיַעריַ, ווען דאָס מילך איז גערייניגט.

נאָך די ענדע פון 9 מאָנאַט, אָדער אַ יאָהר, מוז מען דאָס קינד אַנטוויינען. דאָס זאָל מען ניט טוהן מיט אַ מאָהל, זאָנדערען ביסלאַבוויים. ווען די פאָדערסטע צייהנער האָבען זיך אויסגעשניטען, זאָל מען איהם אָנפאַנגען אַ פּאַר מאָהל אין טאָג עססען צוא געבען, ברוידט און מילך. מען קען איהם געבען די געלבעל פון אַן איי ווייך געקאָכט. ווען דאָס קינד איז אַלט 18 מאָנאַט קען מען איהם געבען איין מאָהל אין טאָג געהאַקטע פלייש. קיין זאַך איז אָבער ניט אַזוי גוט אין די ערשטע 2—3 יאָהר וויא גוטע מילך אין ברוידט, קאָקאָ, און עטוואָס גוט געקאָכטע אוטמיל אָדער פּאָרידזש.

עס איז אַ זינד צו קאָרמענען דאָס קינד אין די ערשטע דריי יאָהר מיט דעמזועלבען וואָס די עלטערן עסען. אַללע מאָגען אונד גערוען קראַנקהייטען קומען פון דעם וואָס מען לאָזט די קינדער עסען דאָס זעלבע וואָס ערוואַקסענע מענשען עססען. איך זאָג נאָך אַ מאָהל: האַלט זיך אָן גוטע מילך און זעהט אַז איהר זאָלט דאָס קריעגען פאַר אייערע קינדער. קיין זאַך איז ניט אַזוי געזונד וויא מילך!

וואַשען. קיין זאַך פערהיטעט ניט אַזוי פיעל דעם קינד'ס געזונד וויא ריינקייט. קינדער וויא יונג זייא זאָלען ניט זיין, מוזען געוואַשען ווערען מאָרגענס און אָבענדס אין וואַרעמע וואַסער. די בעסטע זייף צום נוטצען, איז אַלענבורי'ס בייבי'ס סאָאָפּ. אַ קינדערישע טיכעל דאַרף פון קינד אַראָפּ גענומען ווערען, אַזוי גיך וויא דאָס קינד ווערט ניט ריין, עס מוז געוואַשען ווערען אונד ניט בלויז אָבגעווישט וויא מען טהוט שטענדיג. געוועהנליך ווען דאָס קינד איז אין דרויסען, קען מען ניט גלייך די טיכעל אַראָפּ נע־

מען און דאָס קינד אַרום וואַשען. אָבער אַזוי גיך וויא מען ברייננגט דאָס קינד אַהיים, מוז מען דאָס טהון. אַז מען זאָלל דאָס היטען זאַלטען ריין, וועט דאָס קינד ניעמאַלס קיין שמערצען ליידען אין זיא אונטערסטע טהיילען פון קערפער און וועט אימער זיין זיעס און אַנגענעהם. קיינער גלייכט ניט אַ קינד פון וועלכען עס פיהלט זיך ניט קיין גוטער ריח. סאַניטאַרי טאָולס איז בעסער צו נוצען אנשטאָט געוועהנליכע טיכער, זייא ווערען ניט אַזוי גיך היים וויא אַנדערע. אַ קינד נאָך'ן אַרומוואַשען, דאַרף מען גוט אָבווישען און לאָזען אויסטריקענען, בעשיטענדיג נאָכהער מיט „מאַטהיום פולערס ערטה" וועלכע מען קען בעקומען בייא יעדען בעמיסט. דיעזעס פערהיעט דיא הויט זיא זאָל ניט ווערען אָנגעצונדען און רויט.

אַ קינד זאָל האָבען אַ באָד אַלע צווייא טאָג. דיא היטץ פון דיא וואַססער זאָל זיין אונגעפעהר 85 גראַד, פאַר אַ קינד וויינינער וויא אַ מאָנאַט אַלט, איז גענוג צו זיין אין וואַסער 5 מינוט, נאָך'ן מאָנאַט מעג עס זיין 10 מינוט.

אויב אַ קינד איז בייא נאַכט אונרוהיג און שלאָפט ניט, זאָל מען איהר מאַכען אַ באָד פאַרען שלאָף. דיעזע נאַכט באָד וועט מעהר ווירקען אַלס אַ פאַרלינדערונגס מיטעל ווען מען וועט פריהער דרייא אָדער פיער הויפען סאַלאַטע בלעטער פאַרבריען אין הייסע װאַסער און דאָס נאָכהער צומישען אין דאָס קינדס וואַנע.

אין ווינטער, אָדער אויב דער וועטער איז קאַלט און נאַס, זאָל מען אַ קינד ניט אַרוים נעהמען אין דרויסען פריהער וויא פיער שטונדען נאָך דיא באָד. יונגע קינדער זאָלל מען אימער באָדען און וואַשען ביים פייער.

דער קאָפ דאַרף געהאַלטען ווערען ריין און אָפט געוואַשען, דאָס וועט פערמיידען סטרופעס אין קאָפ. סטרופעס און אויס־שיטונג אין קאָפ קען מען אויסהיילען דורך שמירען יעדע נאַכט און אין דער פריה איינרייבען מיט טוך און אויסבאַרשטען מיט אַ ווייכע באַרשט. דיא שטיקלאַך וועלען דאַן אַראָבגעהן אָהנע שווי־ריגקייט. דאַן זאָל מען דעם קאָפ גוט אויסוואַשען. מען טאָר קיין מאָל ניט ניצען אַ האַרטע באַרשט צום קאָפף פון אַ יונגע קינד.

די א קליידער. א קינד זאָל זיין אָנגעטהון אַזוי לויז אַז זיא זאָל קענען לייכט בעוועגען דיא הענד און פיס. א קינד טאָר ניט האָבען עטוואָס צו שטייף אַרום זיך. קיינע פינס טאָר ניט געברויכט ווערען אין דיא קליידער פון אַ קינד. שנירלאַך זיינען פיעל בעסער. פינס ווערען לויז און שטעכען זיך אַריין אין פלייש. דאָס קען פעראורזאַכען אַז דאָס קינד זאָל זיך פערגעהן. דיא הענט פיס און דיא פלייצעס פון אַ קינד דאַרף אַלע מאָל זיין פאַרדעקט, ואָנסט קען זיך דאָס קינד פאַרקיהלען. איך גלויב ניט אַז עס איז גוט צו האַלטען דאָס קינד אין אַ קאַפּ. פיר'ן קאָפּ איז פיעל גע-זינטער ווען ער איז ניט צו וואַרעם, ואָנסט קען ער זיך ביי יעדער געלעגענהייט צוקיהלען. יעדענפאַללס, אויב דאָס קינד טראָגט אַ קאָפּ זאָל מען וועניגסטענס זעהן דאָס דער שנירעל וועלכער פער-בינדעט זיך אונטערן מאָרדע זאָל ניט זיין צו שטייף, ווייל אויב דיא קאָפּ פערדרעהט זיך אַף הינטען און לאָזט זיך אַרונטער וועט עס צודריקען דיא האַלז. נאָכהער וויא דאָס קינד געהט אַרוים פון דיא לאַנגע קליידער, קען מען איהם האַלטען אָנגעטהון נאָך דעם גע-שמאַק פון דיא עלטערין. וואָס אָבער דאָס זאָל זיין, אַ אינגעל אָדער אַ מיידעל, מוז מען אימער אַכטונג געבען דאָסס דיא פיס זאָלען זיין פאַרדעקט. איך וואָלט ראַטהען פיר קינדער בלויז וואָ-לענע זאַכען. בוטס און שוהס פיר קינדער דאַרפען אימער זיין גרעאַס, אום דיא פינגער זאָלען האָבען אָרט אויסצוציהען זיך, און זאָלען ניט וואַקסען אַף אַריין.

שלאָפען, סיידען ווען דיא בייבי האָט דיא ברוסט, זאָנסט זאָל זיא אימער שלאָפען אין אַ בעטעל אָדער אַ וויגעל לעבען דער מוטערס בעט. עס איז ניט געזונד פיר אַ קינד צו שלאָפען צוזאַ-מען מיט דער מוטער. עס איז אויך ניט געזונד צו שאָקלען דיא וויגעלע. אַ קינד זאָל מען לייגען שלאָפען אַפען זייט, מאַנכע מאָל אַף איין זייט און מאַנכע מאָל אַף דעם אַנדערן. מען זאָל עס ניט לאָזען איינשלאָפען אַפען האַנד אָדער אַפען שוים. מען זאָלל עס אַריין לעגען אין וויעג בעפאָר עס ווערט איינגעשלאָפען, און לאָזען עס דאָרטען איינשלאָפען. דיזע מעטהאָדע וועט דעם קינד געבען גוטע געוואָהנהייטען. עס מאַכט ניט אוים אויב עס שרייט אַ ווייל‌ע.

עס וועט זיך גיך איינגעוועהנען צו שלאָפען אהנע מען זאָל דאָס פריהער וויגען אָדער זייגען. ווען דאָס קינד איז איינגעשלאָפען, זאָלל מען דאָס ניט וועקען, אָבוואָהל מען דאַרף ניט האָבען איין אַבסאָליוטע שטילקייט ווען דאָס קינד שלאָפט, ווייל עס געוועהנט זיך איין צו שלאָפען זאָגאר ווען דיא מוטער איז בעשעפטיגט אין איהרע שטוב אַרבייט. אַ יונגע קינד זאָל מען קיין מאָל ניט האַלטען אוף שפּעט בייא נאַכט. מען דאַרף עס אימטער לייגען שלאָפען זעקס אָדער זיבען אוהר. מאַנכע עלטערין ברענגען וויערע קינדער מיט ווען זייא געהען בעזוכען בעקאַנטע שפּעט בייא נאַכט. דאָס איז זעהר אונגעזונד פיר'ן קינד, און דאָס קען פעראורזאַכען נערווען שוואַכקייט.

מען זאָל קיין מאָהל ניט געבען קיין קינד מעדיצין צום שלאָ־פען סיידען אַ דאָקטאָר פאַראָרדערט דאָס, פיעלע קינדער זיינען דורך דיא מעדיצין פון דער וועלט אַוועק. געוויינט איין אַ קינד צו שלאָפען אין רעגלע שטונדען און קיינע מעדיצין ווערט ניט נייטיג זיין.

לופט און בעוועגונג. אַ סך פרישע לופט איז נייטיג פאַר אַ קינד, דיא רום זאָל זיין ווענטעלייט וויא בעשריבען אין קאַפּיטעל צוויי. דורך דיא ערשטע וואָך פון דאָס קינדס לעבען זאָל אויך דיא רום זיין גענוג וואַרעם, דער צוקאָפּענס פון ווינעלע זאָל ניט זיין צום פענסטער, ווייל צו פיעל ליכט פאַר דאָס קינדס אויגען אין דיא ערשטע צוויי וואָכען איז אום געזונד.

אין שעהנעם וועטער זאָל מען דאָס קינד אַרויס נעהמען יעדען טאָג פאַר אַ שטונדע אין דער פריה און פאַר נאָך איינע נאָך האַלבען טאָג. אין ווינטער טאָר מען ניט אַרויס טראָגען אַ קינד פון שטוב בעפאָר זיא ווערט פופצעהן טעג אַלט, נאָך פופצעהן טעג קאָנן מען אַ קינד אַרויס נעהמען אין יעדען וועטער, נור ניט ווען עס איז אַ פאָגע אָדער אַ רעגען, עס דאַרף נור זיין גוט אָנגעטהון, זאָל טראָגען לאַנגע וואָלענע זאָקען און וואָלענע האַנדשוה, אויב דיא זונן איז הייס מוז דער קאָפּף זיין פאַרדעקט, קינדער שלאָפען געשמאַקער נאַכהער וויא זייא האָבען געהאַט פרישע לופט

דיא זונן און לופט זיינען זעהר נייטיג פאר דאס קינדס געזונד מען דארף קיין קינד ניט ארויס נעהמען נאך זונען אונטערגאנג.

מען טאר ניט לערנען קינדער זייא זאללען צו גיך אנפאנגען ארום צו געהן אום זייא זאללען ניט קריגען קיין קרוממע פיס, א קינד זאל טראגען געראמע זאכען זיא זאלל קאנען ארום קריכען אויף אללע פיער איבער'ן שטוב, ווען דאס איז זעקס מאנאט אלט קאנן מען עס אראב לאזען אויף דער ערד אויב אין שטוב ליגט א קארפעט און מען מוז איהר לאזען ארום קריכען, זיא וועט דאנן לאנגזאם אנפאנגען ארום צו געהן אנהאלטענזיכדיג אן דיא פאר־ניטשור פון רום.

פיעלע מוטטערס שרעקען זיך אומזאנסט איבער, וועגען דיא עפנונג פון דעם קאפף פון דאס קינד דורך וועלכע זייא קאנען פיהלען און מאנכע מאהל אויך זעהן דיא פולס שלעג פון דיא גע־הירען, דיעזע עפענונג וועלכע איך זאג הייסט Unterior fontanelle דאס בלייבט אפען ביז דעם ערשטען אדער צווייטען יאהר, דיעזע פאנטאנעללע איז א ליידיגער ארט צווישען דיא קאפף הויט און דיא ביינער וועלכע איז בייא קליינע קינדער אריבער גערעקט מיט א דינע הייטעל אנשטאט ביין.

איך וויל זאגען א פאאר ווערטער איבער געוויסע קראנקהייטען פון וועלכע קליינע קינדער ליידען און אויך רעקאמאנדירען וועלכע הייזליכע מעדיצין צו דעם.

ווען א קינד ווערט געבארען אונצייטיג איז זיא זעהר שוואך און האט זעהר וועניג ווארעמקייט אין קערפער, מען מוז עס דאך ריבער האלטען זעהר ווארעם, עס איז דאריבער בעססער צו גע־בען דאס אין דיא מוטטערס ארעמס. דיא רום מוז מען האלטען גאנץ ווארים.

מונדשוואם (מויל געשוויער) דאס זאל מען היטען איינצורייבען דיא ווייסע פלעקען אין מויל מיט באוראקס (א מין זאלץ) און האניק. דיא קראנקייט קוממט אפט פון דעם וואס דאס קינד עסט זאכען וואס איז ניט פאסענד פאר זיין מאגען, אויב דיא זעלבע קראנקהייט שלאגט אויס אויף'ן הינטערסטען טהייל פון קערפער זאל מען רופען א דאקטאר.

דער צונג צוגעבונדען דאָס לאָזט דעם קינד ניט זויגען, מען זאָל לאָזען גלייך א דאָקטאָר עס אויפשניידען, ער קאָן עס טהאָן מיט אַ שער וועלכע איז אויף דעם געמאַכט.

דער נאָפּל שנור ווערט אויסגעטריקענט און פּאַלט אַראָב אין אַ פּאָאָר טעג אַרום נאָך דער געבורטה פון דאָס קינד, אויב צו דעם רויען אָרט ווערט גאָר נישט געטהון ווערט דאָס רויט און מאַטעריע פּאַננט אָן צו רינען, מען זאָל עס דאַריבער דריי מאָהל טעגליך וואַשען מיט אַ זאַלב וועלכע ענטהאַלט אַ טהעע לעפּעל קאָנדיים פּלויד צו אַ גלאָז וואַססער.

אויב אַ קינד ווערט געבוירען מיט אַ פּלאַם, אָדער וויא מען רופט דאָס, „דיא מוטערס צייכען”, וועלכע בעשטעהט פון פיעלע בלוט אָדערן, וואָס וואַקסען צוזאַמען אונטער'ן הויט. איז וואָס גיכער מען ערלויבט דעם דאָקטאָר איין אָפּעראַציאָן צוא מאַכען, דעסטאָ בעסער איז עס.

צו פּערשטאָפּונג זאָל מען נעהמען אַ האַלבע טעעע לעפּפּעל „געשמאַקלאַזיע” קאַסטער אָיל, אַזוי פיעל מעהל אָדער מילך פאָן סאַלפּור וויא פיעל עס קען זיך אָנשיטען אויף אָ סיקספּענס, ווערט ווירקען וויא אַ גוטער אָפּפיהרונג מיטעל. אַ יונגעס קינד מוז זיין יעדען טאָג אָפּען. פאַר עלטערע קינדער איז טשאַנטיד זיידליץ דער בעסטער מיטעל, דאָס זאָל מען איין געבען אַ האַלבע טהעע לעפּעל אין מילך יעדען מאָרגען, אַזוי לאַנג דאָס איז נעטהיג. טשאוגטיד דאַוימעטריק גראַנולס פון דואַלפין, איז זעהר גוט צו האַרט לייבי-קייט פון קינדער. צו צווייא גראַנולס דרייא מאָהל אין טאָג, צו-ברעקעלט אין אַ טהעע לעפּעל זיעסע וואַסער, ווערט מאַנכעס מאָל בעסער ווירקען וויא דיא גרעסטע דאָזע קאַסטאָר אָיל.

אויב אַ קינד איז פּערשטאָפּט דיא ערשטע 2 טעג נאָך דעם געבוירען ווערען, זאָלל מען פרעגען אַ דאָקטאָר, ער זאָל עקזאַ-מינירען דיא עפּנונג פון דאָס קינד.

עס טרעפּט אין געוויססע פּעללע דאָס אַ קינד ווערט געבוי-רען פערמאַכט אָדער צוזאַמען געוואַקסען, און סיידען מען מאַכט איין אָפּעראַציאָן, זאָנסט איז דאָס קינד פערלאָרען.

דייערי, אָדער גרינע שטוהל גאַנג קומט אימּמער אַרויס פֿאַן ניט ריכטיג קאָרמענען. דיא בעסטע זאַך איז, וועגען דעם צו פֿרעגען אַ דאָקטאָר. אויב דיא מוטער זייגט אַליין דאָס קינד, זאָל זיא זעהן אויב איהר עסען איז אין אָרדנונג. זיא מוז אויסמיידען פּיקעלס און עססיג. אַ קערענדעל פֿאָספֿאָרייט פֿון ליים, 2 אָדער 3 מאָהל טעגליך אין אַ טהעע לעפֿעל מילך וועט אָפֿט פֿערהאַלטען דייערי.

אויב אַ קינד ברעכט, איז דאָס אַ בעווייז אַז דער מאָגען איז פֿערדאָרבען. מען דאַרף איהם דאַריבער געבין וויניגער מילך יעדען מאָל. דאָ איז פֿהאָספֿאָרייט פֿון ליים זעהר גוט.

קינדער שרייען אויס 2 אורזאַכען: ווען זייא ליידען שמערצען אָדער זייא זיינען הונגעריג. ווען אַ קינד איז הונגעריג וועט עס ציהען יעדע זאַך וואָס מען טראָגט איהם צוא צום מויל, אונד עס ווערט איינגעשטילט אַזוי גיך וויא מען לייגט עס צו צו דיא ברוסט אָדער צו דיא באָטעל. ווען דאָס קינד ליידעט אירגענד וועלכע שמערצען, דאַן קען מען זעהן וויא דאָס געזיכט ווערט אויסגעצויגען און עס וועט דאַן ניט נעהמען דיא ברוסט. שמערצען ליידען קינדער אָפֿט פֿון ווינד, אין מאָגען אָדער אין דיא געדערעם. אַ טהעע לעפֿעל פֿון דילל אָדער קאַרראַוי וואַסער ווען מען זאָל אָפֿט איינגעבען, וועלען דיא שמערצען פֿערלייכטערט ווערדען. אַ קינד קענן אַ מאָהל שרייען ווייל עס איז דורשטיג, וויא מיר האָבען שוין אָבע בעשריבען.

איך מוז אויך אָנזאָגען דאָס קארן מעהל אָדער פֿייל וואָרצעל זאָל ניט געגעבען ווערען צו אַ קינד, ווייל דאָס ענטהאַלט קראָכמאַל, און אַ קינד, וויניגער וויא אַ יאָהר אַלט, קען ניט פֿערדייהען קיין זאַך וועלכע ענטהאַלט קראָכמעהל. דייערי, ברעכען אונד ריקעטס (בעקאַנט אונטער דעם נאָמען „דיא ענגלישע קראַנקהייט), קומען שטענדיג אַרויס פֿון דעם וואָס מען גיט קינדער זאַכען וואָס זייא קענען ניט פֿערדייהען.

קאָנוואולסען, קרופּ, מאָזלען, סקאַרלעט פֿיבער, פּאָקען אונד אַנדערע קראַנקהייטען, דיא מוזען אונבעדינגט האָבען אַ דאָקטאָר. פֿערנאַכלעסיגען עס—איז געפֿעהרליך. אין קאָנוואולסען און קרופּ זאָל מען אָנגרייטען אַ וואַרעמע באָד ביז דער דאָקטאָר קומט —

מאָזולען, סקאַרלעט פֿיבער און פּאָקען, פֿאַנגען זיך אימער אָן מיט פֿיבער. אין אַ װעלכע פֿעללע איז גוט דאָס קינד מיט איין טיכעל אָדער אַ ספּאָנדזש אין װאַרעמע װאַסער אוים צו װישען ביים פֿייער און אַריין לייגען אין בעט. אין שטוב זאָל זיך אימער געפֿינען עט-װאָס מעשאַנטידס װעראַטריין גראַנולס (אַ סאָרט פּיללען) און אויב דאָס קינד איז הייס און פֿיבעריש, זאָלל מען איהר איינגעבען איין פּילל אין יעדע האַלבע שטונדע. מען זאָל ניט פֿאַרגעסען אַז דיזע פֿיבערס זיינען אַנשטעקענד, און קינדער װעלכע װערען אויף דעם קראַנק, מוזען פֿאַר 6 װאָכען בלייבען אין הויז, זאָנסט קענען װיא דיא קראַנקהייט פֿאַרשלעפּען און צוטראָגען איבער דיא גאַנצע שטאָדט, אויסער דעם װאָס דאָס קינד זעלבסט איז אין געפֿאַהר צו קריגען ענטציגדונג, אָדער װאַסער געשװילאַכץ, אויב עס געהט אַרוים אין נאַס פֿאַר דער צייט.

הויט קראַנקהייטען קען מען אימער אויסהיילען װען מען האַלט דאָס קינד ריין. מען זאָל היטען דאָס עסען אין פּראָפּאָרציאָן און האָבּ'ן נעננוג פֿרישע לופֿט. אויב דער קאָפּף װערט אויסגעשאָטען, זאָל מען עס זעהן אוים צו היילען גיך איידער עס פֿאַרשפּרייט זיך איבער'ן גאַנצען קאָפּף. אויב דער קאָפּף איז הייס און עס רינט מאַטעריע, זאָל מען נעהמען װינאַליאַ פּאודער ביים קעמיסט אונד עס אוים שיטען אויף'ן קאָפּף אַללע אין דער פֿריה און אויף דער נאַכט. — איכטשטהיאָל אויסשמירונג (איין דראַם צו איין אָנץ) איז אויך זעהר גוט. אזױ איז אויך װינאָליאַ קרים.

אויף הויט קראַנקהייט ביי יונגע קינדער זאָלל מען אימער גוט אַכטונג געבען, װייל דיא אויפֿרייצונג װאָס דאָס פֿעראורזאַכט אויך װאָס דאָס שטערט דעם קינד פֿון שלאָפֿען, קען פֿיעל שאַדען צו זיין געזונד, און עס איז דאַריבער נעטהיג צו בעראַטטהען זיך מיט אַ גוטען דאָקטאָר.

ציינער פֿאַנגען זיך אָן שניידען ביי אַ קינד אָפֿען זיבעטען מאָנאַט, און דאָס געדויערט ביז ער װערט צװייא יאָהר אַלט. דיא אונטערשטע ציינער שניידען זיך גיכער אוים װיא דיא איבערשטע. ביי אַ קינד שניידען זיך אוים אין גאַנצען צװאַנציג ציינער, צעהן אויבען און צעהן אונטען. דיזע ציינער הייסען „מילך ציינער.“

ווען בייא א קינד שניידען זיך ציינער, זאל מען איהם געבען איין אינדא ראבער רינג צו בייסען. דעם גומען זאל מען אפט אויסרייבען מיטען פינגער וועלכען מען האט פריהער איינגעטונקט אין האניק אדער צוקער. מען זאל אויסמיידען די „צאהן פולווער,״ נור אכטונג געבען דאס דער מאגען זאל זיין אין ארדנונג. אויב דאס קינד איז פיווערישׁ אדער קאנוואולסיוע טרעפט, זאל מען שיקען נאך א דאקטאר.

א קינד מוז זיין גערעדזשעסט ביז זעקס וואכען נאכען געבארען ווערען. אויב דאס ווערט פערנאכלעססיגט, איז אף דעם דא איין שטראפע.

נאכען געזעטץ, וויא עס שטעהט יעצט, דארף מען א קינד שטעללען פאקען אין די דרייא מאנאט פון געבורט. אויב די מוטער וויל רעזיקירען איהר קינד צו דער אפעראציאן, מוז זיא זעהן דאס דער דאקטאר זאל ניצען ריכטיגע קאלב אימפפען. זיא דארף ניט לאזען דאס מען זאל די פאקען אראב נעהמען פון איין אנדער קינד און שטעלען אף איהרער, ווייל ריעזע מעטהאדע איז געפעהרליך צום געזונד. פיעלע קינדער זיינען לעבענסלענגליך געקאלעצעט געווארען דורך דעם וואס מען האט זייא געשטעללט די פאקען וואס מען האט פון אנדערע קינדער אראב גענומען. מען קען פיל זאגען פיר און געגען די פאקען פראגע. יעדענפאלס האט מען עס גערארפט איבערלאזען צו די עלטערן, זייא זאלען טהון וואס זייא ווילען. דאס האט ניט גערארפט זיין געצוואונגען. ריינהייט איז דער זיכערסטער מיטעל צו פערהיטען זיך געגען פאקען.

עס איז רעכט צו דערמאנען אס ענדע פון קאפיטעל א געוויסע פראקטיס וואס מאנכע נערסעס זיינען געוואהנט צוא טהון, נעמליך צוא דריקען די נאפלען פון א קינד, אויב דאס איז איין מיידעל, גלייך וויא דאס ווערט געבארען. זייא טהוען עס, זאגען זייא, אום איבער צוא רייסען די נאפל שנור. איך מוז זאגען אז דאס איז זעהר נאריש, אויך טיראניש. איך דערמאן עס נור אום צו פערדאמען אזא געוואהנהייט. דאס ברענגט אפט צו ענצינדונג אין די ברוסט. א פרויא וואס מאטערט א קינד אף אזא ארט איז ניט פעהיג צו זיין א נערס.

קאַפּיטעל 6.

איבער צו אַפּטען האָבען.

מאַנכע פרויען אַז זייא האָבען צו אָפט ליידעט זייער געזונדט דערבייא שטאַרק. אין דעם קאַפּיטעל וויל איך עטוואָס איבער דעם ליידען און ווייזען וויא אַזוי דאָס זאָל בעהאַנדעלט ווערען.

Anaemia אָדער שוואַכקייט אין דיא בלוט. אַ פרוי וועלכע האָט געהאַט פיעלע קינדער איינס נאָך דאָס אַנדערע, אָדער זיא האָט איהרע קינדער צו לאַנג געזויגען ווערט שטאַרק ליידען דערפון. איהרע בלוט, ווערט מאָגער און וואַסערדיג און פיעלע עלעמענטען וועלכע זיינען נייטיג אויף צו האַלטען דאָס געזונדט פעהלען דאָרטען.

אַ פרוי וועלכע ליידעט פון דיא „אנימיא,” זעהט זעהר בלאַס אויס, איהרע ליפען זיינען וויים, אַלע ראָזע קאָלירען זיינען פון איהר אַוועק, איהרע בלוט ווערט צירקולירט זעהר לאַנגזאַם, זיא פיהלט זיך קאַלט אפילו אין אַ וואַרימען טאָג, איהר אַפּעטיט איז שוואַך און דיא מינדעסטע אַנשטרענגונג פאַראורזאַכט איהר הארץ שטאַרק צו קלאַפען, זיא ליידעט פון קאָפּף שמערצען, פיהלט זיך שטענדיג מיעד און ניט צום מוטה און פאַרלירט יעדע אינטערעס אין שטו- ביגע זאַכען.

צו דיעזען צושטאַנד אַז מען זאָל גאָר נישט טהון, ווערט דיא קאָנסטיטוציאָן פון דער פרוי אין גאַנצען פאַרדאָרבען און צו יעדען מאָהל שוואַנגערין וועט זיא ערגער ווערען. אין שוואַנגערין אויך אַנשטאַט אוים צו טראָגען דיא פוללע צייט וועט זיך דאָס איממער ענדיגען מיט אַ מפל אָדער האָבען צום זיעבעטען מאָנאַט דאָס וועט דיא פרוי נאָך מעהר אָב שוואַכען, דאָס וועט איהר ברייגגען צו אַ צושטאַנד דאָס זיא זאָל ניט קאָנען זיין אַ ווירטהין אין הויז, אויך ניט אַ מוטער פון געזונטע קינדער און, אין די צוזאַמענגעבראָכענע און פאַר דער צייט אַלט געוואָרענע דרייסיג יעהריגע פרוי וועט

קיינער ניט דערקאָנען, דיא יונגע שעהנע מיידעל וועלכע האָט בלויז מיט איניגע יאָהר פריהער געבליהט וויא אַ ראָזע, דיא וואָס נור מיט אַ פּאָאר יאָהר צוריק איז זיא אין דעם מאַנס אַרעם פון אַלטאַר אַרונטער אַנצופאַנגען אַ נייעס לעבען וועלכער האָט זיך איהר אויסגעדוכט דאָס ער איז פול מיט בלומען.

פיעל אנימיא פעללע בריינגען צו גיכען אַלטער אָדער שווינד-זוכט אָדער געשווירען אין מאַגען. אַ פרוי וועלכע ליידעט פון דיא בלוט שוואַכקייט, קאָנן גיך אָנגעגריפען ווערען פון יעדע קראַנקהייט וועלכע געהט אַרום, דיא קראַנקהייטען זאָללען בייא איהר אָננעהמען אין איין ערנסטע פאָרמע און זאָל איהר נעהמען לאַנג ביז זיא זאָלל דערפון געזונד ווערען.

איך ווייס פון פיעלע שוואַנגערע פרויען אין דיא מיטעלע יאָהרען וועלכע האָבען שטאַרק געליטען פון דיא פאַרלענגערטע אינימיא, אין דיא פאָרמע פון בלוט אָרעמקייט איז געווען ניט נאָר געשווירען אין מאָגען נור דיא פרויען פלעגען אויך ליידען פון בלוט אָב פלייצונגען פון נאָז, דיא אינגעווייט אָדער דיא געבער-מוטטער צוזאַממען מיט פיבער, דיא מעהרערע צאָהל פון דיא קראַנקע ווערען ערגער און ערגער און ענדיגט זיך מיט׳ן טוידט, אַ טרויעריגע ענדע צו אַ לעבען וואָס איז איבערגעבען קינדער צו האָבען.

יעצט איז דיא פראַגע וואָס איז דיא בעסטע בעהאַנדלונג צו אַזאַ צושטאַנד וויא אויבען בעשריבען? אין איינפאַכע ווערטער, ווען אַ יונגע פרוי פיהלט דאָס איהר געזונד געהט אַרונטער, דאַרף זיא אויפגעבען קינדער האָבען פאַר אַ געוויסע צייט ביז זיא איז צוריק פאָלקאָם געזונד, זיא דאַרף אויך אויסמיידען צו אָפטע גע-שלעכטליכע פאַרבינדונג —געוועהנליך ניט פיעל שאַדעט ניט— זיא דאַרף האָבען גענוג פרישע לופט, גענוג בעוועגונג אין פרייע לופט, זיא דאַרף פריה צו בעט געהן און אַ סך שלאָפען, אויב זיא קאָנן בעהויפטען אויס ז״י פאָהרען נאָך סי כייד פאַר איניגע וואָכען אָדער וואָהנען אויף׳ן ל. פאַרבריינגען גוט דיא צייט איז געווים גוט, זיא דאַרף פון קאָנ , אַרויס שלאָגען אַללע הויזליכע זאָרגען.

איהר שפייז מוז זיין נאהרהאפט, עססען א סך פלייש, דאס זאלל זיין ניט צו פיעל געקאכט, מילך, אייער, פוטער, דאס זיינען אללע גוטע ארטיקלען צו אנימיא, ביער זאל זיא בעססער אויסמיידען אזוי אויך טהי און קאפפע, קאקאא איז דיא בעסטע און געזונדסטע געטראנק, עקסטראקטס פון מאלט זאל זיא נעהמען צו יעדעס עסען, עדוואַרדס דעזיקייטעד זופ איז אויך זעהר נאהראפט.

זיא זאלל איהר מאגען היטען אין ארדנונג, דער בעסטער אפפיהרונגס מיטטעל אין דיא פעללע, זיינען אלאי פיללען מיט מירר (איין ארט גומי וואס ווערט בענוצט צו מעדיצין) דאס זאלל זיא נעהמען יעדע נאכט פאר'ן שלאף, אדער א טהי לעפעל קאמפאונד ליקריץ פאודער צו געמישט מיט וואססער אדער מילך.

אייזען, אין וועלכער פארמע עס איז, זאל זיא נעהמען שטענדיך פאר א לאנגע צייט. א קערנדיל אדער צוויי פערוואגדעלטע אייזען דרייא מאל א טאג איז זעהר א גוטע זאך. אזוי איז אויך טשאנטירס סאליובל אקסיד פון אייזען, פון וועלבע מען זאל נעהמען דרייססיג טראפפענס אף א שטיקעל צוקער דרייא מאל א טאג. א טהעלעפיל פון בריאנס הארץ טאניק אין א גלאז קאלטע וואסער איז זעהר א גוטע מעדיצין. אלע אייזען פארבעדייטונגען מוזען גענומען ווערען אין עסען צייט. אין מאנכע פעללע איז לעבער טראן זעהר גוט.

פיר דיא וואס קענען בעהויפטען עטוואס לוקסוס איז סייקלינג גוט (פאהרען אף א בייסיקל אדער טרייסיקל). נור ניט צו פיעל. דאס איז גוט פיר בעוועגונג, דאס ברענגט אלע מוסקלען אין בעוועגונג, דאס פערגרעסערט דעם אטהעמען, פערשטארקט דיא צירקולירונג פון דיא בלוט, פאריבט דעם אפעטיט, מאכט דיא פערזאן לעבעדיג און רירעדיג, און פערראורזאכט דאסס מען זאלל נאכהער געשמאק שלאפען. דאס איז פיעל בעסער וויא פאהרען אדער רייטין און דאס איז ניט אזוי פיעל עקספענכיוו. א פרויא וועלכע נעמט דיזע עקסערסייז מוז זעהן צו טראגען גוטע וואלענע זאכען. נעקסט צו סייקלינג איז גיך שפאצירען דאס בעסטע.

אויב דיא אבען אויסגערעכענטע מיטלען העלפען ניט צוא פאריבטען דעם געזונד, זאל מען זיך בעראטהען מיט א דאקטאר, אום דיא אנימיא זאל ניט פערנאכלעסיגט ווערען.

ניוראַלדושיא (נערווען שמערצען) ליידעט מען אויך אָפֿט און פֿאַר אַ לאַנגע צייט דורך צו אָפֿט שוואַנגערן און דורכין צו לאַנגין זייגען. אויב דיא ניוראַלדושיא ווערט פֿערנאַכלעסיגט איז עס נאַבהער שווער צו היילען. דאָס קען אָנעמען אַלערלייא פֿאָרמעס און קען אָנגרייפֿען יעדען טהייל פֿון קערפּער. געוועהנליך איז דאָס אָבער נור אין דיא שלייפֿען און אין דיא אויגען. דאָס רופֿט מען דאַן *tic doloreux*, דאָס איז זעהר שטאַרק אין קאַראַקטער. דיא שמערצען איז פּונקט אַזוי וויא מען וואָלט שלאָגען נעגיל דורכען קאָפּף. מאַנכע פֿרויען וועלכע ליידען פֿון שוואַכע בלוט האָבען אויך שווערע נערווען שמערצען אַרום דעם ברוסט ביין אין דער פֿאָרמע פֿון היפּט שמערצען אין דיא געלענקע. איך האָב געקענט פֿיעלע פֿרויען וואָס דורכען אָפֿטען שוואַנגערן האָבען וויא דיא שמערצען געליטען פֿאַר מאָנאַטען לאַנג, ביז זייא זיינען אין גאַנצין אָבגעשוואַכט געוואָרען.

אין אַזעלכע פֿעללע איז איממער בעסער דאָס מען זאָלל זיך בעראַטהען מיט אַ דאָקטאָר. דאָך פֿיר דיא וואָס וואָהנען וויים פֿון אַ דאָקטאָר וועל איך אויסרעכענען עטליכע מעדיצינען וועלכע קענען העלפֿען.

עס איז איממער נוטצלאָז צוא לאָזען זיך רייסען ציינער פֿון ניוראַלדושיא, וועלכע קוממט פֿון דיא אָבען אויסגערעכענטע אורזאַכין דיא בעסטע זאַך איז נור צו היטען דעם מאָגען אין אָרדנונג, עסען נאַרהאַפֿטע שפּייזען, האָבען אַ סך שמאַנט, אויב מען קען דאָס בעהויפּטען, און פֿרישע לופֿט און בעוועגונג. דיא פֿאָלגענדע פּילען וועלכע מען קען מאַכען בייא אַ גוטען קעמיסט זאָל מען נעהמען דרייא מאָל אין טאָג גלייך נאָכען עסען—

Phosphide of Zinc, grain 1/6.
Arsenious Acid, grain 1/24.
Sulphate of Strychnine, grain 1/36.
Reduced iron, grains 3.

דאָס אַלעס אויסמישען און מאַכען איין פּיל. קאָד פֿיש אויל און מאלט עקסטראַקט איז אויך זעהר גוט צו נעהמען. מעדיצין צום שלאָפֿען זאָל מען דורך אויס ניט ניצען אָהן דיא עצה פֿון אַ דאָק-

Digitized by Google

טאָר, אַזוי אויך אַלע שאַרפֿע געטרענקע, וועלכע אַ פֿרויא זאָל אויס מיידען. אַ פֿרויא אויב זיא זייגט אונטער דיעזע אומשטענדע זאָל דאָס קינד אַנטוויינען, און אויסמיידען ניט צו ווערען שוואַנגער ביז זיא ווערט פֿאָלקאָם געזונד.

אויסגעדעהנטע אָדערין, אָדער וואַסער קראַנקהייט, אָדער גע־שווירען אין דיא פֿיס קומען אויך שטענדיג פֿון דעם וואָס דער פֿרויא'ס סיסטעמע איז געוועזן פֿערדאָרבען און דיא בלוט שוואַך פֿון צו אָפֿט קינדלען און צו לאַנג זייגען.

אויסגעדרעהטע אָדערן אין דיא פֿיס זאָל אונטערשטיצט ווער־דען דורך ניטצען א גומינע באַנדאַזש, אָדער זאָק. געשווירען אויף דיא געליינק, אָדער אויף דיא ניעדריגערע טהייל פֿון פֿוס, אויב דאָס איז קליין, קען מען דאָס מאַנכעס מאָהל אויסהיילען דורך'ן צולייגען אַ ז־לב פֿון צינק, אויפֿגעשמיערט אויף אַ ווייכע טיכעל פֿון ליינען. דאָס זאָל מען יוליינגען צום פֿוס און עס גוט אַרומבינ־דען אַרום פֿוס. מען מוז זעהן צוא האַלטען ריין דעם מאָגען אונד דיא שפייז זאָל זיין נאַהרהאַפֿט. א סך וואָטער קריסעס איז גוט צו עסען טעגליך. פֿעפֿער, זענפֿט און אַנדערע געווירץ זאָל זיא אויס־מיידען. איך וואָלט רעקאָמאַנדירט צוא וואונדען אויף דיא פֿיס פֿון דיא אָבען דערמאָנטע אורזאַכען: צו נעהמען אַ קערענדעל פֿהאָס־פֿיהרייט אָף ליים יעדעס מאָהל ביים עסען.

היסטעריק איז זעהר אָפֿט בייא פֿרויען וואָס זייער בלוט איז געוואָרען צו מאָגער, אָדער דיא נערוועז זיינען געוואָרען אָפּגע־שוואַכט. א פֿרוי, אַנגעגריפֿען מיט דיא היסטעריק פֿיטס, וועט פֿון אָנפֿאַנג פֿיהלען אַזוי וויא עטוואָס וואָלט איהר שטעהן אין האַלז. זיא וועט נאָכהער אויסברעכען מיט אַ געלעכטער, אַ געוויין, וועט אויך זינגען, קרעכצען און ריידען אויס'ן זין. אויב דיא פֿיטס זיינען צו שטאַרק קען דאָס אויך טרייבען צו קאָנוואולס. אויב דיעזע אַנ־גריפֿפֿע זאָלען ניט אָבגעהאַלטען ווערען, קען זיך דאָס טרעפֿען אַלע טאָג און זאָל פֿיהרען צו דיא שטערונג פֿון פֿאַמיליען גליק, אָדער צו איין אַרט משוגעת.

עפּילעפּטיק (פֿאַלליקע) קען אַ מאָהל קומען דורך דיא אויפֿ־רעגונג פֿון דיא נערוועז סיסטעמע, דורך'ן צו אָפֿטען טראָגען. אויב

עפילעפטיק האָט זיך אָנגעפאַנגען, איז שווער צו זאָגען ווען זיא וועט ווערען פֿרייא דערפֿון. יעדעס מאָהל אין אָהנמאַכט בלייבען שוואַכט אויך אָפּ דעם פֿערשטאַנד. פֿרויען וועלכע זייגען 18 מאָנאַט אָדער 2 יאָהר, ווערען אָפּט נערוועז קראַנק, און אויב זייא ווערען שוואַנגער דורך דער צייט פֿון זייגען, שטעהען זייא אין אַ געפֿאַהר אַראָפּ צו געהן אין אַ ניעדריגען צושטאַנד קערפּערליך און גייסטיג. אַ פֿרויא וועלכע האָט שוין אַ מאָהל געהאַט איין אַנגריף פֿון עפּילעפּטיק, זאָלל זיך גלייך איבערגעבען אין דיא הענד פֿון איין דאָקטאָר. זיא דאַרף זיך זעהר היעטען מיט'ן מאָגען, און ניט עסען זאַכען וועלכע זיא קען ניט לייכט פֿערדייהען.

ארונטער פֿאַלונג פֿון דיא געבעהרמוטער. — דאָס קומט געוועהנליך פֿון האָבען צופֿיעל קינדער, אויך דורך'ן אויפֿשטעהן צו פֿריה פֿון בעט נאָך דער ענטבינדונג. דיא געבעהר מוטער קומט גאַנץ טיעף אַרונטער, און אין מאַנכע גאַנץ שלעכטע פֿעללע געהט זיא אין גאַנצען אַרויס, דאָס איז ווען דיא פֿרוי געהט אַרום, דאָס דיא געבעהר מוטער געהט אַראָפּ. ווען זיא ליעגט געפֿינט זיא זיך דאַן אין איהר ריכטיגען צושטאַנד. דיא אַראָפּ פֿאַלונג פֿון דיא געבעהרמוטער פֿעראורזאַכט פֿיעל אונאַנגענעהמליכקייטען און מאַכט איהר אונפֿעהיג פֿיר יעדע שטוביגע אַרבייט, אַזוי וויא יעדע אַנשטריינגונג וועט דיא געבעהר מוטער אַראָפּ בריינגען. דאָס קומט פֿון דעם וואָס דיא בענדער וועלכע האַלטען איהר אונטער, ווערען אָבגעשוואַכט, אויך וואָס דיא מוטערשייד אַליין ווערט שוואַך. קיין פֿרויא זאָל ניט אויפֿשטעהן פֿון בעט נאָך דיא ענטבינדונג בעפֿאָר אַכט אָדער 10 טאָג זיינען פֿאַריבער׳ עס איז אַ שאַדע צו מאַכען זיך פֿאַר אַ קריפּעל אויף'ן גאַנצען לעבען צוליעב אַ טאָג אָדער 2 איבערהויפּט זאָללען אויף דעם אַכטונג געבען מוטערס וואָס קינדערלען צו אָפֿט. איהרע געבעהר אָרגאַנען זיינען אַזוי שוואַך דאָס זיא מוז צום ווייניגסטענס האָבען 2 וואָכען רוה.

אַ פֿרויא וועלכע ליידעט פֿון דער קראַנקהייט זאָל דיא מוטערשייד אויסשפּריצען צווייא מאָהל אין טאָג פֿריה און אָווענט מיט אַריין שפּריצונג געמאַכט דורכען איפּלעזען אַ טהעע לעפֿעל אַלוב אָדער סאַלפּאַט און צינק אין אַ פֿיינט און אַ האַלבע קאַלטע וואַסער.

אַ היגיענאָנס שפּריצער אָדער אַ הערבערטס פּאַראַגאָן וואַגינאַל דאָוטש זיינען דיא בעסטע שפּריצערס צו דעם געברויך. אַ פּולער שטראָם מוז אַריין געשפּריצט ווערען. זיא דאַרף זעהן היטען איהר מאַגען אין אָרדנונג אָדער דורך טשאַנטיד ויידליץ אָדער סאַלפּאַט. אויב טראָטץ דיא אַלע אַריין שפּריצונגען וועט דיא געבער מוטער אַראָב פאַלען, מוז זיך דיא פּרויא בעראַטהען מיט אַ דאָקטאָר, וועלכער וועט איהר געוויסס פּאַראָרדערן טראָגען אַ מוטטער רינג (פּעססאַרי). פּרויען וועלכע ווערען ערגער מיט יעדער ענטבינדונג אָף דיזער קראַנקהייט מוזען זעהן אויפצוהערן קינדלען ביז זייא ווערען פּאָלקאָם געזונד.

אַ ווייסע פּוס דאָס איז זעהר אַ שלעכטער רעזולטאַט פון אַ קינדבעט, דאָס ווערט פּאַראורזאַכט פון געוויסע צושטענדע אין דיא בלוט, אַ צוזאַממענגעזעצטע שטיק בלוט קומט אין דיא וועגען (בלוט-אָדער) און שטעלט זיך וואו אָפּ, עס זיינען דאָ פּיעלע פרויען וואָס ווערען לייכט אָנגעגריפּען פון דיא קראַנקהייט און אויב אַ פרוי האָט עס געהאַט אין איין קינדבעט איז זיא פאַסט זיכער זיא זאָל דאָס האָבען אין דעם צווייטען און אין דעם דריטען דיא לינקע פּוס ווערט געוועהנליך אַטאַקירט, מאַנכע מאָהל וועלען ביידע פּיס אויף אַ מאָהל קראַנק ווערען, דאָס איז אָבער אַ זעלטענהייט, עס טרעפּט אָבער אָפּט דאָס דיא קראַנקהייט געהט איבער פון איין פּוס צו דיא צווייטע.

אַ ווייסע פּוס פאַנגט זיך אָן איממער מיט פּיבער דיא פרוי טרייסעלט, דיא הויט ווערט היים און טרוקען, זיא האָט קאָפּף שמערצען, דער פּולס שלאָגט גיך דיא פּוס ווערט היים און מאַנכע מאָהל זעהר שמערצליך, דיא שמערצען קאָנען זיך אָנפאַנגען אין אין דעם דיקען טהייל פון פּוס און פאַרנאַנדער שפּרייטען זיך איבער'ן גאַנצען פּוס אָדער דאָס קאָנן זיך אָנפאַנגען אין קערפּער און אַראָב געהן אין פּוס.

דער אָרט וואו עס שמערצט פאַנגט נאַכהער אָן געשוואָלען צו ווערען אויב דיא גאַנצע פּוס איז אָנגעגריפען קאָנן דאָס אין אַ פּאָאָר שטונדען ווערען צווייא מאָהל אַזוי דיק וויא דיא געוועהנליכע מאָאָס דיא אָדערין פּיהלען זיך אַזוי וויא שטריק. אז מען ריהרט

זייא אָן זיינען זייא זעהר ווייך, דיא הויט איבער זייא איז רויט, דאָס איז דיא מערקווירדיגקייט אין דיא געשווילאַכטס פֿון אַ ווייסע פֿוס דיא הויט איז ווייס אָנגעצויגען און בלאַנקט. ווען מען פרעסט דיא פֿוס צו מיט'ן פֿינגער איז זיא זעהר האַרט אַקוראַט וויא איין שטיק מאַרמאָר, דיא בלוט אָדערין זיינען פֿול מיט צוזאַמענגעזעצטע בלוט און זיינען שטאַרק אָנגעצונדען, מאַנכע מאָהל ווערען אויך דיא גלאַנדס (אַ סאָרט גילען אַ זאַך וואָס פֿיהרט דורך אָדער בעהאַלט דיא פֿאַרשיעדענע פֿייכטיגקייטען פֿון קערפער) אין דיא העכערע העלפֿט פֿוס אָנגעשוואָלען, עס ווערט אין זייא מאַטעריע און זייא פלאַצען, דיא פֿרוי פֿיהלט זיך דאַנן זעהר שלעכט, איהר צונג ווערט ווייס און דיק, איהר מאָגען שטייף און ליידעט פֿון דורשט, אויב אַללעס געהט צו גוט ווערען דיא סימכטאָמען אַוועק געהן אין דיא צייט פֿון אייניגע טעג אָדער העכסטענס צווייא וואָכען אַללעס געהט אַוועק אויסער דיא געשווילאַכטס און דאָס גדוויערט מאָנאַטען ביז דאָס פֿאַרגעהט לאַנגזאַם און דיא פֿוס קומט צו דיא געוועהנליכע מאָס, דיא פֿוס בלייבט האַרט פֿאַר אַ לאַנגע צייט.

דער אויבען בעשריבענער צושטאַנד פֿון דיא פֿיס, קומט וואָס אַ פֿרויא געהט צו פֿריה אַראָפּ פֿון בעט נאָך איהר ענטבינדונג, אָדער אַ מאָהל פֿון אַ צוקיהלונג. אין אַזאַ פֿאַלל בלייבט מיר נור איבריג צוא וואַרענען דיא פֿרויא זיא זאָל ניט אַראָפּ צו פֿריה פֿון בעט. אַ פֿרויא וועלכע האָט איין מאָהל געליטטען אויף אַ ווייסע פֿוס, ווערט ווייטער אַליין וויסען וויא ווייט זיא דאַרף זיך היטען.

דיא בעהאַנדלונג פֿון אַזאַ פֿוס זאָל מען איבערלאָזען אין דיא הענד פֿון אַ דאָקטאָר. דיא פֿיס קען מען אַוועק לייגען אין אַ פּאָזיציאָן עס זאָלל זיין אַנגענעהם וויא מעגליך. מען זאָלל דאָס גוט אַרום בינדען מיט גוטע וואַטען. אויב דיא שמערצען זיינען שטאַרק זאָלל מען דיא וואַטען איינשפריטצען מיט לאַודאָנום. אויב זיא קען אַראָפּ געהן און עטוואָס אַרום געהן, ווערט זיא דורך דעם דיא שמערצען פֿערלייכטערן. אונטער צו שטיטצען דיא פֿיס און מאַכען דיא געשווילאַכטס זאָל גיכער אַראָפּ געהן, זאָל מען ניצען מאַרטינס פֿיור ראַבער באַנדאַזשען.

אַ פרויא וועלכע ליידעט פון אַ ווייססע פוסס, קען אַ מאָהל פלוצלונג שטאַרבען אויב אַ שטיקעל פון דיא פערדאָרבענע בלוט זאָל זיך אָבטהיילען און זאָל זיך אַוועק אין הערצען אָדער אין דיא לונגען. פיעלע פרויען וועלכע, וויא עס זעהט אויס, ווערען בעססער, שטאַרבען פלוצלונג אין אַ וואָך אָדער 2 נאָך דער ענטבינדונג. — אויב דער אָטהעמען איז צו גיך אָדער שווער דיא געזיכט געל און דער פולס שוואַך, דאַן איז פאַראַן אללע מעגליכקייט אַז דיא פער-דאָרבענע בלוט איז אַריין אין איינע פון דיא בלוט אָדערן וועלכע פיהרען צו דיא לונגען, דאַן זיינען דיא סימפטאָמען נאָך האַסטיגער. פלוצלונג הויבט דיא פרויא אָן שווער צו אָטהעמען, דאָס געזיכט ווערט בלויא, דיא האַלז פערשטיקט, און אין איינינע מינוט, קענן זיא פאַללען טוידט.

בעהאַנדלען דאָס איז בייגאַהע נוטצלאָז. דער פאַציענט איזט געוועהנליך טוידט איידער דער דאָקטאָר קומט נאָך. אַללעס וואָס מען קען טוהן, איזט, צו געבען דער פרויא יעדע עטליכע מינוט, אויב זיא קען דאָס אַראָפּ ברייגנען, צוואַנציג טראָפּענס Sal Volatile אין אַ טהע לעפעל וואַסער. מאַנכע מאָל איז איין איינשפריצונג אונ-טער'ן הויט פון דאָס זעלבע—זעהר גוט.

איך וויל דאָ נאָך אַ מאָהל זאָגען דאָס אויב אַ פרוי האָט גע-ליטטען אין איהר שוואַנגער אָדער ענטבינדונג אָדער אין דיא ערשטע פאָאָר וואָכען נאָך'ן האָבען פון אירגענד וועלכע קראַנקהייט פאָן אַנגריפּפּע וועלכע פאַראורזאַכען דעם אָבען בעשריבענעם צו-שטאַנד דאָס זיא זאָל זעהר אָבמונג געבען דאָס זיא זאָל מעהר קיין קינדער ניט האָבען, מאַנכע פרויען דרייען זיך פון קינד־בעט קוים מיט'ן לעבען אויס און בלייבען אַ צייט לאַנג קראַנק און שוואַך מאַנכע ליידען פון אָפּטען אונמאַכט, אַנדערע פון געפעהרליכע בלוט אָבפלייצונגען. מאַנכע וואַנזין און אַנדערע אָבפאַלונג צו יעדען קינדבעט עס זיינען דאָ פיעלע פרויען וועלכע קאָנען קיין מאָהל ניט האָבען לעבעדיגע קינדער און וועלכע זיינען אין גרעסטען גע-פאַהר אין דיא צייט פון דיא ענטבינדונג, ווייל דער ביין קאַנאַל דורך וועלכען דאָס קינד דאַרף דורך געהן איז זעהר שמאָל און דאָס קינד מוז שטיקערווייז אָדער מיט צוואַנגען אַרויס גענוממען

ווערען, אַזעלכע פֿעללע האָבען דאָקטוירים פֿאַר זיך אַללע טאָג אין וועלכע דיא פֿרויען אַליין דאַרפֿען זיך זעהן אויס צו היטען פֿון צו שוואַנגערין, אויב זייא ווילען ניט שטעללען זייער לעבען און געזונד אין געפֿאַהר, וויא אָפֿט הערן מיר דיא ראַטה פֿון אַ דאָקטאָר, צו אַ פֿרוי: איהר דאַרפֿט ניט שוואַנגערין צום ווענינגסטענס פֿאַר צוויא אָדער דרייא יאָהר „אָדער אויב אייער לעבען איז אייך טהייער טאָרט איהר מעהר קיין קינד ניט האָבען" און דאָך וויא זעלטען ווערען געזעצען אַוועק געלייגט אין דיזען הינזיכט דאָס אַ פֿרוי זאָל זיך וויסען וויא צו בענעהן, אַלעס ווערט איבער געלאָזען צום בלינדען צופֿאַלל אָדער דיא אויסמיידונג פֿון געשלעכטליכע פֿאַר־בינדונג, פֿיעלע אויסקינפֿטע ווען איבער דער טהעמאַ געגעבען ווערען אין דעם נעקסטען קאַפּיטעל וועלכען איך ראַטה יעדע פֿרוי זיא זאָל דאָס מיט דיא גרעסטע פֿאָרזיכטיגקייט לעזען דאָס זעלבע וואָלט איך אויך ראַטהען דעם מאַנן.

איך וואָלט ווינשען יעדע פֿרוי זאָל פֿאַרשטעהן דיא שטראָפֿען לויט דאָס געזעץ פֿאַר'ן פֿאַראורזאַכען אַ מיס געבורט (אַ מפּל) איך וויל ציטירען פֿון דיא צעהנטע אויסגאַבע פֿון טיילאָרס מעדי־קאַל „יוריספּרודענץ" אין דיא סטאַטוט פֿיר דיא פֿעסט מאַבונג פֿון דיא קרימינאַל געזעץ (24 און 25 וויקט. קאַפּ. 100 סעקצ. 58 און 59) דיא נאַטור פֿון דיא קרימינאַל און דיא מעדיצינישע בעוויזע איז פֿאַרלאַנגט איבער צו צו צייגען דאָס דאָ איז דאָס דייטליכער אָנגעזאָגט וויא אין דיא פֿריהערדיגע אַקטען, דורך דעם פּאַראַגראַף 58 (וועגען דעם פֿאַרזוך צו פֿאַראורזאַכען אַ מיס געבורט) איז געזאָגט, „דאָס אַ פֿרוי וועלכע שוואַנגערט וועלכע וועט מיט אַבזיכט פֿאַראורזאַכען אַ מיס געבורטה אָדער וועט איינגעהמען וועלכע גיפֿט אָדער מיט איין אינסטרומענט וועט אַ געוויסע אָפּעראַציאָן מאַכען אויף זיך אָדער אויף איין אַנדער פרוי, וועט זיין שולדיג אין אַ הויפּט פֿאַרברעכען" דיא נייע קרימינאַל קאָד ענטהאַלט עהנליכע פּאַרעגראַפֿען וועגען דיא קרימינאַל, דאָס גיט אַ שטראַפֿע פֿאַר לעבענסלענגליכע געפֿענגניס פֿאַר דיא וואָס טהוט אַזאַ זאַך אויך אַ שטראַפֿע פֿון פֿינף יאָהר פֿאַר דעם וואָס שטעלט צו דיא נייטיגע אינסטרומענטען אָדער גיפֿט וען ער וויים צו וואָס דאָס וועט ווערן

בענוצט, דער פֿאַראורזאַכען אַ מים געבורט איז צו בעקאַנט און
אויסער דוא געזעצליבע שטראַפֿע קאָנן דאָס אויך ניט ווערען רע־
קאָמאַנדירט אַלס אַ מיטעל צו בעגרעניצען דעם צאָהל פֿון אַ פֿאַ־
מיליע, אויב מעדיצין ווערט דערצו גענומען מוז דאָס זיין אין אַזאַ
גרויסע פּאָרציאָן אַז דאָס פֿאַרדאַרבט דאָס געזונדט און אויב אינ־
סטרומענטען ווערען געברויכט איז דאָ דער געפֿאַהר פֿון אַ געפֿערליכע
ענטצינדונג אין דיא געבער מוטטער אָדער אַ בלוט פֿאַרגיפֿטונג,
עס איז דאַריבער פֿיעל פּראַקטישער אָן צו ווענדען מיטלען וועלכע
זאָלען פֿאַרהיטען פֿון עמפּפֿאַנג (שוואַנגער ווערען) ווייל אין זייא
איז ניטאָ קיין געפֿאַהר צום לעבען אָדער געזונד.

קאַפּיטעל 7.

וויא אַזוי צו פֿערמיידען שוואַנגערן.*)

(1) דר. דזיוואַני טארי פֿון נעאַפּל האָט זיך דערוואוסט פֿון
איין איטאַליענישען גלח דאָס דיא אָרעמע פֿרויען אין איטאַליען
היטען זיך אויס פֿון שוואַנגער ווערען דורך דעם וואָס זייא זעטצען
זיך אין בעט אַנידער גלייך נאָך דער בעהעפֿטונג און הוסטען. דער
הוסטען טרייבט דיא זאַמען אַרויס פֿון אָרט. דר. טארי איז פֿון
דער מיינונג דאָס דיא מעטהאָדעווירקט אין מערערע פֿעללע זעהר
גוט. ניט אַלע מאָל ווירקט דאָס אָבער. דער הוסטען וויא שטאַרק

*) דיא ראַטהזאַמקייט און מאָראַל פֿון אויסמיידען שוואַנגערן איז גענוג
פֿערטהיידיגט אין "Artificial Checks to Population," אויך "Is the
Popular Teaching of them infamous?" פֿון דר. ה. א. אָלבוט, פּאָסט
פֿרייז 4 פּענס. אויך "Infant Mortality and premature Death"
אַ פּייפּער פֿאָרגעלעזען אין דיא אינטערנאַשיאָנאַל מעדיקאַל קאָנגרעס, ראָם,
פּאָסט פֿריי 4 פּענס. R. Forder, 28, Stoncutter St , London, E.C.

ער זאָל זיין, וועט דיא זאמען אין גאַנצען ניט אַרויס טרייבען, און
עטוואָס קען איבער בלייבען. דאָך האָבען מיר פיעלע פרויען פער-
זיכערט אַז דיא מעטהאָדע היט זייא אויס.
(2) דאָס אָנעמען אַ געוויסע אָרדנונג אין דער געשלעכטלי-
כער פאַרבינדונג פערהיט אָפט דאָס דיא עמפפאַנגונג זאָלל ניט
שטאַטפינדען. פערבינדונג זאָלל מען אויסמיידען פון פינף טעג
בעפאָר דיא מאָנאַטליכע פלוס ביז אַכט טאָג נאַכהער. דיא צייט
ווען אַ פרויא קען גיכער שוואַנגער ווערען איז דיא ערשטע עטליכע
טעג נאָך דיא מאָנאַטליכע פלוס. איך מוז אָבער זאָגען דאָס דיא
מעטהאָדע האַלט ניט אויס אונגעפעהר פינף צו יעדע הונדערט,
און ניט אַלע מאָל קען מען זיך אַף דעם פערלאָזען.
(3) דיא אַבציהונג פון דעם מענליכען אָרגאַן איידער דיא
איינשפריצונג פינדעט שטאַט ווערט שטאַרק געפּראַקטיצירט אין
פראַנקרייך. דיא מעטהאָדע איז אימער זיכער. איך גלויב אָבער
דאָס דיזע פּראַקטיק איז אונגעזונד צו דיא נערווען סיסטעמע פון
פיעלע פערזאָנען. דעריבער קען איך דאָס ניט שטאַרק רעקאָמענ-
דירען. דאָך דיזע מעטהאָדע ווערט פערטהיידיגט פון פילע גרויסע
דאָקטוירים.
(4) דיא פרויא זאָל בענוצען איין אַריין שפּריצונג גלייך נאָך
דער פערבינדונג איז שטאַרק רעקאָמענדירט ביי פיעלע. צוא אַ
גוטע אַריין שפּריצונג זאָל מען נוצען אַ טהעע לעפעל פון אַליום
אין אַ פיינט לעבליכע וואַסער. דאָס דאַרף גוט אַריין געשפּריצט
ווערען מיט אַ רעווערז קאַררענט סיפאָן ענעמא שפּריצער, וועלכער
זאָלל זיין צוגעפּאַסט מיט אַ רערל. דיא רערל דאַרף אינעווענינג
אַריין געהן און דיא איינשפּריצונג זאָל טיעף אַריין קומען. אונגע-
פעהר צווייא פיינט וואַסער זאָל פאַרניצט ווערען.
דר. פּאַלפּריים פּאודער (וועלכער בעשטעהט פון סולפא קאַר-
באָליט אָף צינק און טרוקענע סאַלפּאָרייט פון צינק, פון יעדערע
איין אָנץ, און פיער אָגצעס אַלום אין אַ פיינעם פּאודער) איז אויך
זעהר גוט צום נוטצען. . טהעע לעפעל דערפון זאָלל אויפגעלעזט
ווערען אין צווייא פיינט וו[illegible]ער. דער בענוטצען אָבער פון דיזער
מעטהאָדע, פערלאַנגט דאָס דיא [illegible]רויא זאָל אויפשטעהן פון בעטט,

ויא קען זיך דאָך אַ מאָהל צוקיהלען, אויב אָבער זיא בענוצט איין אוריגייטאָר דאַן קען זיא בלייבען רוהיג אין בעט. איין אָריגייטאָר איז איין אַרט קאַנן וועלכע ענטהאַלט 2 פיינט. דאָס היינגט אויף׳ן וואַנד איבער׳ן בעט, אונגעפעהר פיר פוס העכער פון קאָפּף, דיעזע קאַנן האָט אַ לאַנגע גומי רעהר וועלכע געהט אַרויס פון אונטען ביים ברעג איז איין קליינער צאַפּען. איידער דיא פרוי געהט צו בעטט, גרייט זיא אָן דיא אָבען בעשריבענע אויפלעזונג און גיסט דאָס אָן אין קאַן, זיא גרייט אויך אָן אַ כלי און אַ האַנדטוך דערביי און נאָך דיא פאַרבינדונג קאָנן זיא דיא אויס שפריצונג מאַכען, דיא אויפלעזונג פון דיא אַלום געהט אַריין און אַרויס אָהנע ויא זאָל זיך פאַרנעצען אָדער פאַראוּרוואַכען דיא מינדעסטע שמער־צען, דעם שטראָם קאָנן מען מאַכען וויא מען וויל שטאַרק אָדער שוואַך דאָס איז געווענט נאָך דיא הויך וויא דאָס איז אויף׳ן וואַנט אויף געהאַנגען, איך ווייס אָבער דאָך פון פיעלע פעללע וואו דער איינשפריצונג האָט ניט געהאָלפען, איך גלויב דאָס ווען מען זאָלל נוצען אויפגעלעזטע בינין אַנשטאַט אַלום, דאָס שוואַנגער וואָלט זעלטען געטראָפען, דיא שטאַרקייט פון דיא בינין זאָל זיין צוואַנציג גראַנס צו אַ פיינט וואַרימע וואַססער. דיא בעסטע סאַלפּאַט פון בינין זאָל גענוצט ווערען, בינין ווערט ניט אויפגעלעזט אין איינפאַכע וואַססער. אַנצוגרייטען דיא איינשפריצונג מוז מען זיך אויף אַזאַ אַרט בענעהן: מען זאָל דיא מאָאָס בינין וויא פיעל עס איז נייטיג אַריין שיטען אין אַ גלאָז, אויף דעם זאָל מען אַרויף טריפען טראָ־פען פאַר טראָפּען געשטאַלירטע וויין ספירוט ביז דיא בינין צוגעהט נאָכהער זאָל מען דאָס אַריין גיסען אין דיא וואַססער, דיא בינין ווערט אויף אַזאַ אַרט גוט צומישט אין דאָס וואַססער. דער אויס־שפריצען מיט עססיג און קאַלטע וואַססער (איין טהייל עסיג געגען זעקס וואַססער) ווערט אויך אין מאַנכע פעללע אויס היטען פון שוואַנגערין, דאָס איז אַ מעטהאָדע וואָס האָט דיא פאָרצוג מיט דעם וואָס דאָס איז בילליג, אַ טהעע לעפעל קרעאָלין אָדער קאַנדיים־פליוד צו אַ פיינט וואַרימע וואַססער איז אויך זעהר אַ גוטע זאַך און זעלטען ווען דאָס ווירקט ניט.

(5) אַ ווייבע ספּאָנדז איינגעטונקט מיט וואַרימע וואַססער

אָדער בעססער אין איין אויפלעזוונג פון כינין, דיא שטאַרקייט וויא בעשריבען אויבען אריין שטופען אין דיא מוטטערשייד גאַנץ הויך בעפאָר דיא פאַרבינדונג, אום מען זאָל קאָנען דיא ספּאָנדז נאָכהער לייכט אַרויס נעהמען זאָל מען אָנבינדען אַ שטיקל שנור אָדער אַ בענדעל, דאָס קאָנן אימטער פאַרהינדערין שוואַנגערין, איבערהויפּט אויב דיא ספּאָנדז איז איינגעטונקט אין כינין אָדער איינגעריבען אין כינין-זייף (אָלבוט'ס) איז אימטער ערפאָלגרייך. איך ווייס פיעלע פעללע ווען דאָס האָט ניט געהאָלפען ווען דיא ספּאָנדז איז געוועזען איינגעטונקט אין איינפאַכע וואַססער, אום דאַריבער צו זיין זיכער זאָל מען עס איינטונקען אין כינין און דאָס זאָל אויך זיין גרויס גענוג זיא זאָל אין זיך אַללעס קאָנען אַריין נעהמען. אַ ספּאָנדז קען מען בענוצען עטליכע מאָהל, מען זאָל נור היטען נאָך יעדען מאָהל עס גוט אויס צו וואַשען.

(6) אַ ריכטיגע אָבהאַלטונג ניט צום שוואַנגערין איז דער „לעטטער", וועלכער איז איין אַרט שייד, געמאַכט פון הויט אָדער פון גומי-ראַבער וועלכע ווערט בענוצט פון מאַנן, דער ציעל פון דעם איז ער זאָל ניט לאָזען דיא זאָמען אַריין צו געהן אויף'ן ריכטיגען אָרט, אויב דער לעטטער האָט דיא קלענסטע לאָך דאַן קאָן עטוואָס פון איהם אַרויס געהן און דיא פרוי קאָנן שוואַנגער ווערין ניצענדיג דעם לעטטער זאָלל מען זעהר פאָרזיכטיג זיין, ער זאָלל ניט זיין פאַרצויגען ביז'ן ברעג, איין אָרט זאָלל מען לאָזען ביים ברעג אויף אַ האַלבען אינטש גרויס וואו דיא זאָמען זאָל אַריין געהן זאָנסט קאָנן דאָס פיעל שאַדען צום געזונד פון דעם מאַנן, צו קליינע לעטטערס דאַרפען ניט בענוצט ווערען, מען זאָלל אויך זעהן דאָס שטאַרקע זאָללען בענוצט ווערען, אַזוי וויא דיא קלענסטע לעכעל קאָנן פאַראורזאַכען שוואַנגערין.

(7) דר. מענסינגאָ פון פלענסבורג האָט אַ מוטער רינג (איין אַרט אינסטרומענט) וועלכע דיא פרויא זאָל ניצען, וועלכע אויב נור גוט אָנגעטהון קען אימער אויסמיידען שוואַנגערן. דיא מוטער רינג אָדער Pessary :. געמאַכט אין פערשיעדענע גרויס. דאָס איז געמאַכט אין דער פאָרמע פון אַ רונדיגען דעקעל איבער אַ טעלער. דער מיטעלסטע טהייל דערפון איז געמאַכט פון דינע ווייכע גומע

רובער וועלכע וועט זיך אויפרייסען ווען מען דריקט דאס צו. דיא ראם איז געמאכט פון א דיקען גומע ראביק, אזוי אז דאס קען זיך צוזאמען דריקען אין וועלכער פארמע מען וויל. דיא לידינגע זייטין זיינען געמאכט צו צודעקען דיא מויל און האלדז פון דער געבער־מוטער, אזוי אז דיא זאמען זאלען נים קענען דורכדרינגען און אריין געהן אין דיא געבעהרמוטער. דיא מוטעררינג קען דיא פרויא אליין איין פאסען. אז דיא מוטער רינג איז ריכטיג איין געפאסט קען דאס דיא פערבינדונג נים הינדערן. אראב נעהמענדיג עס אין דער פריה, וואלט איך דער פרויא שטארק ראטהען זיא זאל זיך אויס־שפריצען מיט ווארעמע וואסער אדער מיט אלום און וואסער אדער נאך בעסער מיט א שוואך אויפגעלעזטע בינין (10 גראן צוא איין פיינט וואסער) אדער מיט קרעאלין אדער קאנדיים פליוד (א טהעע לעפעל פון יעדערע צו א פיינט וואסער). אין קויפען דיא רינגען איז דיא געוועהנליכע מאס אימער דיא בעסטע. פערשיעדענע אומ־ענדערונגען איז לעצטענס געמאכט געווארען אין דיא מענסינגאס מוטער רינגען. מאנכע פון זייא אבער איז זעהר שווער אנצוטהון, אדער זיינען אזוי פעלערהאפט געמאכט. נאך פיעלע דענקען און נאך פערשיעדענע עקספירימענטען האב איך נים לאנג צוריק פער־פאלקאמט א מוטער רינג וועלכער האט קיינע פון דיא פעהלערען וועלכע דיא אלטע מענסינגא בעזיצט. מען קען דאס לייכט אנטהון און אראב נעהמען און האלטען אין דיא ריכטיגע פאזיציאן. דיזער The Dr. H. A. Allbutt's Improved Mensinga (S. M.) Pessary האט פיעלע פארציגע, ער איז זעהר דויערהאפט, ער איז געמאכט פון עניימלטע גומי פון דיא בעסטע קוואליטעט. דיא מאס איז פיעל גרעסער פון דיא געוועהנליכע מענסינגאס און האלט זיך בע־סער איין אף איין ארט. דיא ספרינג פון דיא ראם איז געמאכט אזוי אז ער דריקט איבעראל גלייך. טערי'ס „אניק טשעק" פעסארי האט אויך געוויסע פארציגע. דיא פעסארי אדער מוטער רינג,— איידער דאס ווערט אריין געשטעלט זאל מען דאס פריהער אויס־שמירען מיט גליצערין אדער איינרייבען מיט איינפאכע נאטירליכע זייף. בינין זייף איז פיעל זיבערער צו ניצען. אין דעם פאלל זאל מען דיא פעסארי גוט איינזייפען פון אינעווענויג און פון דרויסען.

אריין שטעלענדיג זאָל מען דעם רינג גוט צוזאַמען דריקען און ארויף שטופען אַזוי הויך וויא מעגליך, לאָזענדיג דאָס ער זאָל זיך איבער־ווייניג אויסציהען.

(8) „וו. י. רענדלס ווייף'ס פרענד סאָליובל פעסאַריס" ווערען פערקויפט פיר צוויא שילינג פער דאָזען. איינע פון דיא פעסאַריס —אויב דאָס ווערט געברויכט—זאָל מען אַריין שטופען מיט פינף אָדער צעהן מינוט פריהר וויא דיא פאַרבינדונג פינדעט שטאַט. ווען דיא בינין און אַנדערע זאַכען וואָס דאָס ענטהאַלט ווערען צו געהן און קומענדיג אין קאָנטאַקט מיט דיא זאַמען ווערען זייא גלייך פערדאַרבען. אין זייא איז קיין זאַך ניטאָ וואָס זאָל פעראורזאַכען וועלכע שמערצען צום מאַן אָדער דער פרויא. זייא זיינען דורכאויס אונגשעדליך. אף דיא פעסאַרים קען מען זיך אימער פערלאָזען דאָס זייא וועלען אויסהיטען פון עמפפאַנגונג. מען דאַרף נור אַכטונג געבען און אויסהיטען זיך פון דיא נאָכגעמאַכטע. דיא ריכטיגע פעסאַרים וועלכע איך קען רעקאָמענדירען זיינען דיא וועלכע זיינען ערפונדען געוואָרען בייא וו. י. רענדעל און ווערען יעצט געמאַכט בייא זיין אַלטען פריינד און מיטאַרבייטער—

I. Pullen, 15, Chadwell St., Clerkenwell, London, E.C.

מר. רענדעלס טרייד מאַרק איז (נומ. 688 ,182). זיין אָטאָ־גראַף וויא אויך דירעקשאָנס וויא אַזוי דאָס צו ניצען געפינט זיך אף יעדער באָקס.

(ווענען וויטערדיגע אויסקינפטע ווענען דיא אַרטיקלען וואָס זיינען דערמאָנט אין דעם קאַפּיטעל זעהט נאָך דיא אַדווערטייז־מענטס. נור דיא זיכערסטע אַרטיקלען זיינען דאָ אָנאָנסירט. דיא גרעסטע פאָרזיכט איז גענומען געוואָרען ניט אַריין צו נעהמען אַבי וואָס.)

ווער עס קען ניט קריגען דיא רענדעלס סאָליובל פעסאַרים, וואָלט איך ראַטהען צו געברויכען דר. אָלבוט'ס „אינטראַדיוסער," דאָס איז איבערהויפט נייטיג ווען דיא סאָליובל פעסאַרים איז בע־נוצט געוואָרען צום ערשטען מאָל נאָך דער הייראַטה.

קאפיטעל 8.

אויפלעזיגקייט, אומוועקסלונג אין לעבען, עטוואס איבער הייראטה.

אויפלעזיגקייט מיינט דיא פעריאָדישע אויסליידיגונג פון בלוט פון דיא געבעהרונגס גליעדער און וועלכע האָט איהר קוועללע פון דיא זייטען פון דיא געבערמוטטער. ווען דאָס ווייזט זיך צום ערשטען מאָהל ביי א יונגע מיידעל, ווייזט דאָס זיא איז געקוממען צו א פעריאָדע פון צייטיגקייט.

א גרויסע אומוועקסלונג קומט אין דאָס מיידעל ווען זיא פאַנגט אָן צייטיג צו ווערען, דיא אומוועקסלונג איז א דרויסעדיגע אויך וואָס בעלאַנגט צו דיא אינעווייניגסטע געפיהלען, דער קערפער ווערט ענטוויקעלט, דיא בריסט ווערען פולער, דיא גליעדער ווערין רונדיגער אין אַללע וייערע ציגע און זיא נעהמט אָן דיא פאָרמע פון א פרוי.

א גרויסע אומוועקסלונג נעהמט אויך אין דיא יונגע מיידעלס אויפפיהרונג, זיא ווערט געלאַסענער און ערנסטער, זיא גלייכט אָפט צו פאַרברייינגען אַליין, ווערט אומעטיג און סעריאָז, וועהרענד זיא פלעגט פריהער זיין דורך אוים לעבעדיג און פריילעך, איהר שטימע ווערט אויך ווייבער מעהר פון אַ פרוי אַלס פון אַ קינד.

יעצט איז דיא צייט דאָס דיא מוטער זאָל אויף איהר יונגער טאָכטער אַכטונג געבען איבער דיא פהיזישע אומוועקסלונגען וואָס האָבען שטאַטגעפונדען. זיא דאַרף איהר זאָגען וואָס עס איז מעגליך אַז עס זאָל טרעפען און זאָל איהר אָנמערקען וויא דיא נאַטור ענטוויקעלט איהר אין דיא פאָרמע פון א פרויא. אַ גוטע עצה פון אַ קלוגע מוטער אין דיזער פעריאָדע, וועט פיעל ווירקען אום צוא פערמיידען קראַנקהייט און צרות, מען דאַרף זעהן אַזוי צו טוהן, אַז דאָס מיידעל זאָל דער מוטער ערצעהלען פון אַלע איהרע קליינע טראָבעלס. איך וויים פון פיעלע מיידלאַך וועלכע מען האַלט אין

אונוויססענהייט, זייא זיינען דאַן אונוויסענד און שרעקען זיך דאַרום אָפּ פֿאַר דיא אומוועקסלונגען וועלכע פֿינדען שטאַט אין דיזער פעריאָדע.

דער ערשטער מאָנאַטליכער פֿלוס בייא אַ יונגע מיידעל קומט איממער נאָך נייע און מערקווירדיגע סימפּטאָמען. זיא פֿיהלט זיך מיעד, דער אונטערסטער טהייל פֿון קערפּער פֿאַנגט אָן פֿול און האַרט צו ווערען, זיא פֿיהלט שמערצען אין דיא ביינער און אין רוקען, דיא געבער אָרגאַנען ווערען אָנגעשוואָלען און בייסען, דיא בריסט ווערען אויך אָנגעשוואָלען און שמאַרצען, דאָס מיידעל פֿיהלט זיך פֿיזוועריש און איז אויפֿגערעגט, זיא איז אויך נערוועז, נאַכהער וויא דיא סימפּטאָמען האָבען געהאַלטען פֿון פֿינף ביז אַכט טאָג פֿינדעט שטאַט דיא פֿלוס, פֿריהער „וויסעס" און ביסלאַכווייז ווערט דאָס ריינע בלוט, דיא אויבען אויסגערעכענטטע סימפּטאָמען פֿאַרשווינדען, דאַנן געוועהנליך דער פֿלוס האַלט אָן פֿאַר איינינע טעג און ווערט לאַנגזאַם אויפֿהערען, בייא מעהרערע מיידלאַך ערשיינט דאָס רעגעלע יעדע 28 אָדער דרייסיג טעג, דער געוועהנליכע על־טער פֿאַר דיא ערשטע אויפֿלעזונקייט איז פֿון דעם פיערצעהנטען ביז פופצעהנטען יאָהר.

בייא מאַנכע מיידלאַך קאָנן דיא פֿלוס אָנקוממען פלעצליך אָהנע דיא מינדעסטע סימפּטאָמען, זיי־ קענען זיך דערפֿאַר ווער וויסט וויא דערשרעקען.

עס איז ווערט צו דערמאָנען דאָס עס איז דאָ פֿיעלע פֿעללע וואו דיא אַללע סימפּטאָמען זאָללען זיין, וועהרענד קיין פֿלוס זאָל זיך ניט וויזען, דער קערפּער קען ווערען אָנגעשוואָללען מאַנכע מאָהל אַזוי פֿיעל, דאָס ניט פֿריינדליכע מענשען זאָלען האָבען וואָס צו ריידען, דיזער צושטאַנד היינגט אָפּ אָב פֿון דיא בלומען הייטל וועלכע געפֿינט זיך אין דיא מוטטערשייד און פֿאַרדעקט אין גאַנצען אז דאָס לאָזט דיא בלוט ניט אַרויס געהן, וועלכע קלייבט זיך אָן אין דיא געבערמוטטער, דאָס קאָנן מען נור העלפֿען ווען מען זאָל דיא הייטעל דורך שניידען מיט אַ לאַנסעט, איין אָפּעראַציאָן וואָס מען טאָר קיינעם ניט אָנטרויען אויסער א גוטען דאָקטאָר. איך וויל דאָ אָנמערקען דאָס ווען נור איין אונטערזוכונג איז נייטיג בייא

אַ מיידעל אָדער איין אָפּעראַציאָן געמאַכט, מוז דיא מיידעלס מוּ-
טטער אָדער אַזוי איין עלטערע פֿרוי איממער זיין דערבייא, דיזע
פֿאָרזיכטיגקייט מאָר מען קיין מאָהל ניט פֿאַרנאַכלעסיגען דיזעלבע
פֿאָרזיכטיגקייט דאַרף אויך זיין בייא איין ערוואַקסענע פֿרויא, אַ
פֿאַרהייראַטהע אָדער ניט. אַ פֿרוי זאָל אימער זיין דערביי בייא איין
אונטערזוכונג פֿון אַ דאָקטאָר, דיא פֿאָרזיכטיגקייט קאָן אַ מאָהל
פֿאַרהינדערין פֿיעלע אונאַנגענעהמליכקייט.

בייא פֿיעלע מיידלאַך נאָך דיא אָבשטעללונג פֿון דיא ערשטע
מאָנאַטליכע בלוט געפֿינט דיא פֿלוס שטאַט אין ניט געשטעלטע
צייטען, איין מאָהל אין צוויי, דריי און מאַנכע מאָהל אין פֿיער
מאָנאַט דאָס קאָנן אַ מאָהל זיין וועהרענד דאָס מיידעל פֿיהלט זיך
גאַנץ געזונד און אויב אַזוי איז זיך דערפֿאַר וויניג דאָ וואָס צו
שרעקען, דאָס קומט פֿון דעם וואָס דיא געבער גליעדער זיינען
שוואַך, וויא דאָס מיידעל ווערט עלטער רעגולירט זיך דאָס איין
און קומט אין געשטעלטע צייטען און ווען זאָגאַר ניט בריינגט דיא
הייראַטה אַלעס אין אָרדענונג, פֿיעלע מיידלאַך ווערען געבראַכט
צו אַ דאָקטאָר פֿרעגען אַ ראַטה וואָס זייער מאָנאַטליכע בלוט איז
ניט אין אָרדענונג וועלכע פֿאַרלאַנגט נור דיא הייראַטה זיא זאָלל
דאָס היילען, מעדיצין אין אַזעלכע פֿעללע איז פֿון קליינע נוצען

עס איז אויך נייטיג צו וויסען דאָס מאַנכע פֿרויען ליידען פֿון
יעדען מאָנאָטליכען פֿלוס פונקט וויא צו דעם ערשטען. דיא שמער-
צען קען זיין זעהר שטאַרק און צו יעדען מאָל זאָלען זיי זיך פֿיהלען
שלעכט. דיזער צושטאַנד קען אָנהאַלטען ביז דיא הייראַט. בייא
דער ערשטער פֿאַרבינדונג אָדער דער ערשטער קינדבעט זאָללען
אַללע אונאָרדנונגען אַוועק געהן.

עלטערין זאָלען אימער אויפֿמונטערן זייערע טעכטער אַז זייא
זאָלען חתונה האָבען אין דיא ריכטיגע צייט, ווייל פֿיעלע אונרעי-
געלמעסיגקייטען פערשווינדען מיטען הייראַטען. געוועהנליך דאַרף
אַ פֿאָטער ניט זוכען צו פֿערהייראַטען געגען איהר ווילען, אָדער
איהר פֿערבינדען מיט אַ מאַן וואָס זיא קען ניט ליעבען.

יעדער מאָנאַטליכער פֿלוס געדויערט פֿון פֿינף ביז אַכט און
אמאל ביז צעהן טעג. דיא קוואָנטיטעט בלוט וואָס ווערט פֿערלאָרען

קען מען רעכענען פון דרייא ביז פינף אָנצעס. דאָס העננט אַב נאָך דיא געוואָהנהייטען פון לעבען, נאָכען עסען און נאָכען קלי־מאַט אין וועלכען זיא לעבט.

געוועהנליך האָב איך אימער געפונען דאָס אַ פרוי קען אונ־טער דיא אומשטענדען, ריכטיג היטען איהרע פונקציאָנען אונד זיין ביים בעסטען געזונד אין דער צייט פון מאָנאַטליכען פלוסס: אויב זיא איז נור פאַרשטענדליך, אויב זיא לעבט גוט נור איינפאַך, אויב זיא היעט זיך אוים פון אַ קאָלד און איז געמעסיגט אין יעדע בעציהונג, אויב זיא היעט זיך ניט אויפצורעגען, געהט גוט אָנגע־טוהן, טראָגט וואָללענע זאָקען אַנשטאַט בוימוואָללענע אונד האָט געננוג עקסערסייז, דאַן וועט זיא דיא מאָנאַטליכע פלוס גאַנץ לייכט אַריבער טראָגען און וועט זעלטען שמערצען ליידען. וואָס אַנבע־לאַנגט צו געוויסע אונאָרדנונגען אין דיא פלוס, וויא צב"ש ווייניג בלוט, ווען עס געהט גאָר ניט, אָדער אַ צו גרויסע איבערפלייצונג, ברעכען מיט גרינע, בלייכזוכט און ווייסקייט, דאַן קען דאָס געהיילט ווערען נור דורך הייראַטהען, און אויב בייא אַ פערהיי־ראַטהע—נור דורך רעגולירען איהר לעבען. אויב אָבער, דיא פרוי, נאָך אַללע איהרע אַרבייט, קען זיך ניט העלפען, זאָל זיא זיך בע־ראַטהען מיט אַ דאָקטאָר.

אַללע מעדיצינען וועלכע זיינען אַנאָנסירט דאָס זייא היילען פרויען קראַנקהייטען, אַ זעלכע וויא „פענני ראָיאַל פילס" און אַנ־דערע, זאָל זיא אויסמיידען. סייקלינג אין אַ מאָס איז גאַנץ גוט,— דיא פרויען וועלכע קענען דאָס בעהויפטען, ווען דורך דעם אוים היילען פיעלע אונאָרדנונגען וועלכע זיינען פערבונדען מיט זייער מאָנאַטליכען פלוס.

איך וואָלט אויך ראַטהען יעדע פרויא צו ניטצען דיא „סאַניטאַרי טאָולס", אָדער אַ סאָרט האַנדטיכער, אַ זעלכע וויא האַרטמאַן'ס דורך דער צייט פון זייער מאָנאַטליכע בלוט ריינינונג, זייא זיינען געזונדער און קיהלער וויא דיא אַלט מאָדישע טיכלאַך. דיא געבעהר אָרגאַנען זאָל זיא וואַשען מיט אייזל טואַלעט זייף אונד וואַרעממע וואַססער מאָרגענס און אַבענדס. עס איז ניטאָ קיין בעססערע זאַך וויא ריינליכקייט אין דיעזער פעריאָדע.

איך מוז דאָ אויך ווארענען די פרויען געגען די אונזיטליכ־קייט פון די אייגען־בעליידיגונג, דער אָבגעבען זיך דאמיט רואי־נירט דאָס געזונד און פיהרט איבער די נייגונג צוא הייראטהס־פערבינדונג דורך'ן פערדארבען די בעסערע געשלעכטליכע געפיהלע.

פיעלע יונגע פרויען ליידען פון פרישציקעס אין געזיכט, דיזע הויט קראנקהייט קומט איממער פון אונאָרדנונג אין די מאָנאט־ליכע בלוט רייניגונג, און וויא שלעכט די פרישציקעס זאָלען ניט זיין, פארגעהען זייא דאָך גאָך'ן הייראטהען. דאָס קען מען אויך איינהאלטען דורך'ן נעהמען טשאנטיד ויידליץ אין דער פריה אונד א קערענדעל פון טשאנטיד'ס סולפייד אָף קאָלסיאום זעקס מאָהל טעגליך, דאָס געזיכט זאָל מען וואשען אין הייססע וואססער פריה און אבענד, ניטצענדיג „איקטיאָל זייף". בעטראכטענדיג דאָס די פרישציקעס קומען שטענדיג פון איין אונאָרדנונג אין זייא געבעהר גליעדער, קען מען דאָס דאריבער מאנכע מאָהל היילען דורך'ן גע־ברויכען איין איינשפריצונג פון ווארעמע וואסער, פריה און אבענד.

אומוועקסלונג אין לעבען איז, וואָס פרויען רופען ווען די מאָנאטליכע בלוט רייניגונג פערשווינדעט. מעהרערע פרויען האָבען זייער מאָנאטליכען גאנג ביז דער עלטער פון 45 יאָר. מאנכע אָבער הערען אויף צוא פערציג, און אנדערע ווידער וואָס האָבען דאָס ביז פופציג.

עס איז זעהר זעלטען פיר א פרויא ויא זאָל פלעטצליך פער־לירען איהר מאָנאטליכע בלוט רייניגונג. דיזער אומוועקסלונג אין לעבען געדויערט איניגע יאָהר. דאָס ווערט לאנגזאם פערמינדערט ביז עס פערשווינדעט אין גאנצען. געוועהנליך פאנגט דאָס אָן אנצוקומען אין ניט געשטעלטע צייטען. עס געהט אוועק צוויא מאָנאט און מעהרער צווישען יעדעס מאָל. די צווישען צייט ווערט וואָס וויטער לענגער ביז די מאָנאטליכע בלוט רייניגונג פערשווינ־דעט אין גאנצען. מאנכע מאָל איז דער פלוס זעהר שוואך אונד דויערט נור א קורצע צייט, אָדער דער פלוס זאָל זיין אזוי גרויס אז די פרויא זאָל זיך דערפאר איבער שרעקען. מאנכע פרויען האָבען איין איבערפלוס פון א וויים געלבליכע פליסיגקייט וועלכע אין די מאָנאטליכע צייט ווערט דאָס מעהר בלוט עהנליך. דער

צושטאַנד קען אַמאָל אָבהאַלטען יאָהרען זאָגאַר נאַכהער וויא די מאָנאַטליכע בלוט רייניגונג האָט זיך געענדיגט.

א פרויא אין דיזער פעריאָדע קען זיך פיהלען ניט מיט אַלעמען. זיא ליידעט מאַנכע מאָל שמערצען אין רוקען, אין די לענדען אָדער אין בויך, די געזיכט זאָל ברענען, זאָל פיהלען א בייסונג אין די אונטערשטע טהייל פון קערפער און פיהלען קאַלט און געצייגט צו שוויצען. אַ פרויא דאַרף זיך פאַר די סימפטאָמען ניט דערשרעקען. אין דער מעהרצאַל פערגעהען זייא לאַנגזאַם. דיזע צייט איז א פרויא ווירקליך מעהרער אויסען געפאַהר וויא זיא שטעלט זיך פאָר. מעהרערע פון די פרויען קראַנקהייטען, אַזוי וויא שמערצען אין די בריסט און אַנדערע געבעהר אָרגאַנען קע-נען זיך אימער ענטוויקלען פריהער אַלס אין דיזער פעריאָדע.— פרויען שטאַרבען ניט מעהרער צווישען דעם עלטער פון 40 און 50 וויא פריהער און שפעטער. מעהרערע פרויען געהען אַריבער די אומוועקסלונג פון לעבען מיט וועניג אָדער גאָר אָהן זאָרג.

איך וואָלט ראַטהען די פרויען ווען די אומוועקסלונג פאַנגט זיך אָן זייא זאָלען האַלטען זייער מאָגען ריין, נעהמען שטענדיגע עקסערסייז, און טראָגען וואַרעמע זאַכען, איבערהויפּט די וואָס זיינען נאָהנט צום לייב. זיא זאָל זיך היטען פון אַ פערקעהלטונג, און אין נאַנצען זיך אויסהיטען פון שאַרפע געטרענקע, ניט טרינקען צו פיעל טהעע, זיא זאָל האָבען איהרע רעגעלע שטונדען, זאָלל ניט אַרבייטען צו שווער, און זאָל זיין געמעסיגט אין די געשלעכט-ליכע פערבינדונג. איהר שפייז זאָל זיין איינפאַך, זאָל האָבען א סך געקאָכטע פרוכט, זאָל ניט טרינקען קיינע קאַלטע זאַכען ווען זיא פיהלט זיך היים, האָבען איין מאָל אין וואָך אַ באָד אין וועלכע זיא זאָל זיך פערזאַמען בייא אַ שטונדע. אַזוי וויא רעקאָמענדירט בייא דר. טילט איז גאַנץ גוט. די באָד זאָלל זיין 98 דעגרים וואַרעמקייט. דאָס פעראורזאַכט זיא זאָל פרייא שוויצען. צוא האַלטען דעם מאָגען אין אָרדנונג איז דאָס בעסטע צו ניצען טשאַנביר זיידליטין, אָדער אויב מען קען דאָס ניט קריגען זאָל מען נעהמען איינע אָדער צווייא צוואַמען געזעצטע רובארב פילען בעפאָר זיא

געהט צו בעט, אַרער ליקריץ פּאודער (אַ טהעע לעפּעל אין מילך אָדער וואַסער).

האַרץ קלאַפּונג, קאָפּ שמערצען ניוראַלדזיאַ שלאָפלאָזיגקייט, אויפּריהרונג, שוויצען, שלעפּעריגקייט, און ספּאַזמעס זיינען געוועהנ־ליך זאַכען וועלכע מען קאָנן לייכט אויסהיילען ווען מען זאָלל זיך עטוואָס בעראַטהען מיט אַ דאָקטאָר, עס איז בעסער פאַר אַ פרוי דאָס זיא זאָל זיך אַליין ניט דאָקטירען, אין פאַלל ווען איינע פון דיא אָבען אויסגערעכענטע זאַכען זיינען צו שטאַרק, זיא דאַרף זיך אָבער אויך דערפאַר צופּיעל ניט איבערשרעקען, אויב דיא סימפּ־טאָמען זיינען לייכטע איז אַ טהעע לעפּעל טשאַונטיד זיידליץ יערען מאָרגען אין אַ גלאָז וואַרימע וואַססער, זעהר אַ גוטע זאַך, דורך'ן האַלטען דעם מאָגען אין אָרדנונג ווערען דיא סימפּטאָמען פאַר־געהן אויב דיא האַרצקלאַפּונג איז צו שטאַרק זאָלל זיא נעהמען 3 מאָהל אין טאָג גלייך נאָך'ן עסען אטינקטויר (אויסצוג) פון פער־קלאָרייד פון אייזען. אום צו פאַרמיידען דאָס דיא אַקסיד פון דיא אייזען זאָל ניט פאַרדאַרבען דיא ציין זאָל זיא גלייך נאָך דעם דיא מויל אוים שווענקען מיט איין אויפלעזונג פון קאַרבאָנייט אָף סאָדאַ. אַ לעטרים קאַרדיאַל (Rio) נעהמען פאַר דעם עססען איז זעהר אַ גוטע זאַך אין דיא צייט פון דיא אומוועקסלונג, מען זאָלל דאָס נעהמען אַ טהעע לעפּעל אין אַ גלאָז קאַלטע וואַססער, צו ניוראַל־דזיאַ זאָלל מען נעהמען טאַנגאָ סעלערינאָ אַ טהעע לעפּעל אין אַ גלאָז קאַלטע וואַססער פיער מאָהל אַ טאָג, אָדער איינרייבען דעם אָרט וואָס עס טהוט וועה מיט אטאַניק אָדער באַלעדאָננאַ לינימענט.

דיא האָאָר קריכט מאַנכע מאָהל אוים אין דיא מיטעלע יאָהרען פון דיא פרוי, אום דיא זאַך צו פאַרמיידען זאָלל מען נוצען דר. מאַרשאַלם העיר וואָש דאָס פאַרהיט דיא האָאָר אין אָרדנונג אויך דעם קאָפּ געזונד.

ענדיגענדיג דיא טהעמאַ מוז איך ריידען אַ פּאָאָר ווערטער איבער דיא אָנמערקונג וואָס דר. קייט מיטשעל האָט געמאַכט אין אַ לעקטשור וועלכען זיא האָט געגעבען אין דעם יאָהר 1884 ווע־גען טרינקען אויפרייצענדע זאַכען דורך דיא צייט פון דיא אומ־וועקסלונג.

„עס איז דאָ איין אַנדערע פעריאָדע אין דעם לעבען פון אַ פרוי, ווען טרינקען שאַרפע געטריינקע האָט אַ געפעהרליכען איינ-דרוק איבער איהרע מאָראַלס, זיננען, און דעם פהיזישען צושטאַנד, דאָס איז דיא צייט פון דיא אומוועקסלונג. אַ פרוי דאַרף אָפט אין דיא צייט ליידען (אָבוואָהל ווען דא איז אין אַ גאַנץ געזונטען צו-שטאַנד דאַרף דאָס אַזוי ניט זיין) און דיא גייסטיגע אונטערדריקונג וועלכע זיינען דיא סימפטאָמען פון דיא פעריאָדע טרייבט איהר צום טרינקען, דאָס איז אין דיא צייט וואָס דער לוסט צום טרינקען געהט איבער איהר איבער אַזוי וויא אַ שטורם וועלכער מאַכט איהר זיא זאָל פאַרליערען דיא מינדעסטע קאָנטראָל איבער זיך אָדער פאַרשטאַנד, דאָס איז דיא צייט וואָס טרייבט איהר אַריין אין אלונאטיק אַסיילום." זאָל יעדע פרוי און דיא פעריאָדע נעהמען דיא ווערטער אין אַכט און זאָל שטרייטען געגען דעם לוסט צו טרינקען וויסענדיג דאָס דיא צייט וואָס זיא פיהלט זיך שלעכט וועט לאַנג ניט אָנהאַלטען.

איך וויל אויך אָנמערקען אַללע פרויען וועלכע זיינען פאַרהיי-ראַטהע אָדער ווילען געהן הייראַטהען אויף איינינע פאַקטען וועלבע זיינען פאַר זייא נייטיג צו וויסען.

איידער אַ יונגע פרויא בעשליעסט זיך צו הייראַטען, מוז זיא גוט בעקאַנט ווערדען מיט איהר צוקינפטיגען מאַן'ס מאָראַלישען כאַראַקטער און וויא וויט ער איז פעהיג איהר צוא האַלטען אין פערגניגען, זיא דאַרף אויך וויסען אויב ער איזט פרייא פון אַ זאָלכע קראַנקהייטען וועלכע קענען איבערגעהן דורך געשלעכטליכע פערבינדונג.

איך דיינק דאָס עס איז דיא פפליכט פון אַללע עלטערן, צוא וויסען עטוואָס וועגען דיא געזונדהייט פון דעם מאַן וועלכער וויל מיט זייער טאָכטער חתונה האָבען. דאָס איז אַזוי נעטהיג — אויב ניט מעהרער — וויא צו וויסען זיין פינאַנציעללע לאַגע. אַ יונגע פרויא קען פערדאַרבען איהר געזונד אויף איהר גאַנצען לעבען און קען אויך האָבען איהרע קינדער געבאָרענע קראַנקע, אויב זיא פערבינדעט זיך מיט אַ מאַן וועלכער האָט פערבאָרגענע קראַנק-הייטען. איך מיין דיא קראַנקהייט וועלכע הייסט סיפעליס. — איך

יואָלט וועלען זעהן דיא מאָדע דאָס דיא פֿרויא אָדער איהרע על־טערן, זאָלען פֿון יונגען מאַן פֿערלאַנגען אַ דאָקטאָר'ס סערטיפֿיקייט דאָס ער איז פֿרייא פֿון דיאַ קראַנקהייטען, איידער מען געהט זיך מיט איהם פֿערבינדען *).

אַ פֿרויא זאָל ניט הייראַטהען אַ שווינדזיכטיגען מאַן, אָדער אַזעלכען וואָס האָט משוגענע אין זיין פֿאַמיליע. זיא זאָל אימּמער אויסמיידען אַזעלכען וואָס איז געוועהנט צו טרינקען, סיידען זיא וויל פֿערברענגען אַ לעבען פֿון אונגליק און צרות. זיא דאַרף אויך וויסען אויב ער איז געזונד גענוג צו אַרבייטען פֿיר זיין לעבען, אָדער דאָס ער איז פֿאַרמעגליך אויסצוהאַלטען איהר אָרענטליך. אויב זיין לעבען איז אַבהענגיג פֿון דיא בעשטענדיגקייט פֿון זיין געזונד, מוז זיא זעהן דאָס ער זאָל זיך אינשורען, אָדער זיך איינשרייבען אין אַ סיק בענעפֿיט סאָסייאיטי. קיין מענש האָט דאָס רעכט צו לאָזען זיין פֿאַמיליע אַבהענגיג פֿון צדקה.

איך גלויב ניט דאָס אַ מיידעל דאַרף חתונה האָבען בעפֿאָר צוואַנציג יאָהר, ווייל אויב זיא האָט אַ קינד בעפֿאָר דעם עלטער, איז איהר קינדבעט פֿערבונדען מיט מעהר געפֿאַהר. דאָ מוז איך זאָגען דאָס אַ געוויסעם געזעץ הערשט אין דיא פֿערשיעדענע קינד־בעטען וועגען דעם צאָהל וואָס שטאַרבען דערפֿון אין דיא פעריאָדע פֿון דיא ערשטע 10 יאָהר, נעמליך אין דעם עלטער פֿון 15 ביז 25 איז אונגעפֿעהר דער צאָהל פֿון טויטע 668 אין יעדע 100,000 ענטבינדונגען. אין דער צווייטער פעריאָדע פֿון 25 ביז 35 איז דער צאָהל פֿון טויטע 425 אין יעדע 100,000. צווישען דיא על־טער פֿון 35 און 45 איז דער צאָהל 663 צו יעדע 100,000, און פֿון 45 ביז 55 גערהט דאָס אַרויף ביז 831 צו יעדע 100,000.— וויא מען זעהט איז דיא מעהרסטע טויטע פֿון קינדבעט אין דער ערשטער פעריאָדע און אין דיא צווייא לעצטע. אין דער ערשטער פֿון דעם עלטער צווישען 15 און 25, ווייל אין דיזער צייט, איבער־הויפט אין דיא ערשטע 5 יאָהר (דאָס הייסט בעפֿאָר דעם ״ללײ״

*) יעדער יונגער מאַן און פֿרויא ־ ...בע וויללען הייראַטהען, זאָללען לעזען מיין בוך „דיסיעז ... מאַרידז", פֿרייז 1 שילינג אונד 9 פענס פּאָסט פֿרייא פֿון „ד. ה...רער, 28 סטאַנקוטטער סט., לאָנדאָן".

פֿון צוואַנציג) האָט זיך נאָך דיא מוטער ניט ענטוויקעלט גענוג אין איהר קערפּער. פֿילע זאַכען זיינען נאָך ניט פֿאָלקאָם, וואָס אַ יאָהר אָדער צווייא וואָלט דאָס ריכטיג געמאַכט. אין דיא לעצטע צווייא פּעריאָדען (פֿון 35 ביז 45 און פֿון 45 ביז 55) ווייל דיא ווייבערע טהיילען פֿון דער פֿרויא פֿערלירען מעהר אדער ווענינער פֿון זייער שטייפֿקייט. דאָ טרעפֿען ברוך אין דיא געבערמוטטער, איבערפֿלייצונג פֿון בלוט, ענטצינדונגען און אַנדערע געפֿאַהרען. דיא קלענסטע צאָהל פֿון טויטע טרעפֿט אין דעם עלטער פֿון 25 ביז 35. עס איז דעריבער ראטהזאַם פֿיר אַ פֿרויא צו הייראַטהען בייא דעם עלטער פֿון צוואַנציג. ווען זייא הייראַטהען בעפֿאָר 20, זאָללען זייא זעהן קיינע קינדער ניט צוא האָבען ביז דיזען עלטער.

מאַנכע מאָל טרעפֿט דאָס דיא ערשטעגעשלעכטליכע פֿערבינדונג פֿעראורזאַכט פֿיעל בלוט, ווייל פֿיעלע קליינע אָדערין ווערען אויפֿגעריסען. דער בלוטען הערט געוועהנליך גיך אויף, און דער פֿאַר איז זיך ניטאָ וואָס צוא שרעקען. אויב אָבער דער בלוטען הערט ניט אויף זאָל מען אַ שטיקעל ספּאָנדזש איין טונקען אין אַ טינקטיור פֿון אייזען און דאָס צולעגען צו דעם אָרט וואָס בלוטעט. מען זאָל דאָס האַלטען ביז דיא בלוט הערט אויף. דער דריקונג מיטען פֿינגער וועט אויך דיא בלוט פֿערהאַלטען אז מען זאָל דאָס האַלטען לאַנג גענוג. Ruspini's Styptic (דאָס איז אָבער עקספּענסיוו) זאָל זיך געפֿינען צווישען דער גאַרדעראָבע פֿון אַ כלה.— דאָס האַלט אָב יעדע בלוט.

אויב דיא ערשטע פֿאַרבינדונג איז שמערצליך דאַנן איז געוועהנליך דאָ דאָס וואָס מען רופֿט „וואַגיניסמוס" אָרער איין אָרט שפּאַזם אין דיא מוטערשייד דערצו איז אימער בעסער צו נעהמען דיא ראַטה פֿון אַ דאָקטאָר וועגען דיא פֿאַרהינדערונג פֿון הייראַטס גליעק.

פֿיעלע יונגע מענשען פֿאַרדאַרבען זייער געזונד דורך׳ן צופֿיעל אָ־ [illegible] זיך אין געשלעכטליכע פֿאַרבינדונג אין דיא ערשטע עטליכע מאָנאַט נאָך דער הייראַטה, מען זאָלל אימער זיין געמעססיגט, צו אָפֿטע פֿאַרבינדונג קאָן פֿאַראורזאַכען דאָס „ווייסע" אין אַ פֿרוי אָדער איבערפֿיהרען איהרע מאָנאַטליכע בלוט ריינינג

אַ מאַנן ווערט גיבער מיעד פֿון צו אָפֿטע פֿאַרבינדונג ער דאַרף דאַריבער מעהר פֿאָרזיכטיג זיין, פֿרויען וועלכע הייראַטהען ניט יונג דאַרף׳ן אייף דעם מעהרער אַכטונג געבען ווייל צופֿיעל פֿאַרבינדונג קאָנן בייא זייא פֿאַראורזאַכען אַ בלוט אַבפֿלייצונג.

קיין פֿרוי דאַרף ערלויבען איהר מאַנן צו האָבען פֿאַרבינדונג מיט איהר אין דיא צייט פֿון מאָנאַטליכע בלוט רייניגונג (דמי נדה) זיא דאַרף אויך וויסען דאָס „ווייסע" ווערט פֿאַראורזאַכען שמערצען איהר מאַנן, אויב זיא ליידעט פֿון „ווייסע" זאָלל זיא נוצען אַריין שפריצונגען פֿון אלום אין וואַססער אין דער פֿריה און בייא נאַכט אָדער נאָך בעססער איין אַריין שפריצונג פֿון אייזעל, אַ (טהעע לעפֿעל צו אַ פיינט וואַסער) זיא זאָלל ערלויבען מעהר ניט וויא עטוואָס פֿאַרבינדונג ביז זיא איז אין גאַנצען אויסגעהיילט.

דורך דיא צייט פֿון פֿערבינדונג זאָללעןביידע, מאַן און פֿרוי, זעהן צו זיין גוט אויפֿגעלייגט. דאָס איז זעהר אונגעזונד ווען דאָס דאָס ווערט געטוהן ווען איינער פֿון זייא ליידעט אירגענד וועלכע קערפערליכע אָדער גייסטיגע שמערצען.

יעדע יונגע פֿרויא זאָל האָבען איהרע צייהנער אין אַ גוטער אָרדנונג, איידער זיא געהט הייראַטהען. אַללע לעבער אין זיי דאַרף זיין בלאָמבירט פֿון אַ גוטען דענטיסט. אויב דאָס ווערט ניט גע־טוהן, קען דער שוואַנגערען פֿעראורזאַכען צאַהן שמערצען און קען דאַדורך פֿערליערען. דאָס קען וויטער פֿעראורזאַכען דאָס דער מאָ־גען זאָל ניט פֿאַרדייען און דיא מילך זאָלל זיין זעהר שוואַך. דיא צייהנער זאָל זיא וואַשען מיט אַ באַרשט און צייהן פאודער פֿריה אונד אַבענדס. יעדע יונגע פֿרויא זאָל אויסמיידען שטייפֿע קאָרסע־טען, ווייל אַ צופֿערשטייפֿטע הערץ מיינט אַ שוואַכע געזונד אונד אונאָרדנונג אין דיא געשלעכטליכע אָרגאַנען, וועלכע, אויב זייא זיינען ניט אין דער אָרדנונג, קען קיין קינד ניט געבוירען ווערדען אָהנע גרויסע שמערצען און געפֿאַהר.

דיא אַללע אויבען בעשריבענע זאַכען זיינען וואַרנונגען וועלכע יעדע פֿערהייראַטהע פֿרויא זאָלל אויף דעם אַכטונג געבען. גאַנץ ווייניג איז וועגען דיא זאַכען בעוואוסט בייא דיא מעהרצאַהל פֿון פֿרויען. איך וואָלט זיי דאַרום געראַטהען זייא זאָלען דיזעס זעהר

פאָרזיכטיג לעזען. דיעזער גאַנצער בוך איז געשריעבען אום צוא געבען פרויען אויסקינפטע אין דיא העכסט קריטישע צייט פאָן זייער לעבען.

און איך בין זיכער דאָס דיא געוויססע רולם און אַנצייגונגען וועלכע ווערען דאָ אויסרעכענט, קענען זיין דיא מיטלען וועלכע זאָלען מאַכען יעדער פרויא׳ס לעבען געזונדער, גליקליכער און מעהר פערגניעגענד.

ע נ ד ע.

Google

א נויטהוו לוידים קענען האלטען זייער הויט ווייך און ווייס דורכען ניצען אי

באראט'ס

וועלוועטין

דורך די

זייף

וועלכע איז פארמישט מיט מעדיצין און ענטהאלט נור די בעסטע מאטעריאי

אנצופילל דאס שמארצט ניט דיא איידעלסטע הויט.

דאס איז אויסגעצייכענט פערפומירט מיט ריכטיגע אויסציגע פון בלומע

איהר קענט פאר קיין פרייז קיין בעסערעס דערפון ניט געפינען.

א דאס איז דיא בעסטע זייף וואס איז ווען געמאכט געוואבען,

און מוטערס זאלען זייערע קינדער וואשען דערמיט.

יע טייבלעטס 6 פענס יעדע, פאסט פרייא.

הײלט 9 און 5 שילינג א באקס וואס ענטהאלט א גאנצע דאזן.

אויך באראט'ס

וועלוועטין קרים.

איז איז דער בעסטער מיטעל געגען דיא זומערדיגע היטץ און ווינטערדיגע

ארו קעלט, ווייל דאס איז ניט פעט און קלעפט ניט. דאס איז גוט צו ניצען

אין יעדער צייט, זאגאר בעפאר גייען פענסי נידל ארבייט.

אין באטלס 10 פענס.

פאסט פרייא 1 שיל. 1 פע'ע.

מען קען עס בעקומען נור פון

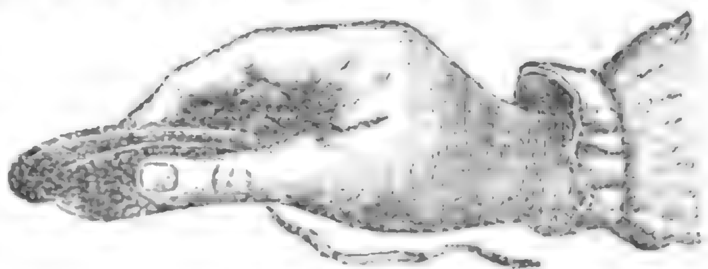
H. Barratt, Empire Pharmacy, 113, Pinstnoe St., Sheffield.

דר. אלבוט׳ס .I. M פערמיידונגס פאססעריע.

(זעה קאפיטעל 7 אין „דיא פרויא׳ס האנדבוך").

דר. אלבוט, האט נאך פיעלען נאכדיינקען און נאך פיעלע עקספערימענטען אויסגעפונען דיעזע פעססארי וועלכע איז א זיכערעס מיטעל געגען שוואנגערן, דאס ווערט זעהר לייכט אריין געשטעלט און ארויס גענומען ווען דאס איז איין מאהל אריין געשטעלט, קענן דאס פון ריכטיגען ארט אליין ניט אראפ. דאס איזט אויך זעהר אנגענעהם צוא טראגען. עס איזט געמאכט פון דיא בעסטע גוממיע אונד עס איזט זעהר זיכער אונד דויערהאפט.

וויא אזוי דאס צו בענוטצען : — דאס זאלל מען פריהער איינטונקען אין ··· וואסער. דר. אלבוט׳ס כינין זייף איז דיא זיכערסטע צום נוטצען. ווען מען רייבט דאס איין מיט דיא זייף איינדריקען וויא עס איז בעוויזען אין דיא צייכנונג, דאס זאל מען אריין שטופען אזוי הויך וויא מעגליך און לאזען דיא פעססארי זיך אינווייניג אויסציהען, ווען א פעססארי ווערט איינגעפלעקט, קענן מען דאס אויסוואשען מיט ווארימע וואסער און זייף



דר. אלבוטט׳ס כינין זייף איזט דיא בעסטע.

היעט זיך פון נאך געמאכטע. נור אויף דיא אויף וועלכע דאקטאר אלבוט׳ס איינגענהענדיגע אונטערשריפט איז פאראן, נור דיעזע זיינען דיא ריכטיגע.

Dr. H. A. Allbutts "I. M." Pessary.

אויף יעדער באקס שטעהט דר. אלבוט׳ס אונטערשריפט אונד דאטום אויף דעם דעקעל.

פרייז, אין באקס 8/6. מיט רעדזיסטערד פאסט 8/10.

צו בעקומען נור בייא דר. ה. א. אלבוט, 24 פארק סקווער, ליעדז, אדער פון זיין אפאינטעד איידזענטס. הויפט לאנדאן אגענט פאר דר. אלבוט: מר. דזאהן פוללען, 15 טשאדוועל סט. קלערקענוועלל, לאנדאן, אי. סיטי.

דר. העגרי ארטהור אלבוט׳ס „בינין זייף".

(זעה קאפיטעל 7 „דיא פרויא׳ס האנדבוך".)

פרייז פער טאוועל, אין א באקס 1/6. פאסט פרייא 1/9.

From Dr. H. A. Allbutt, 24, Park Square, Leeds ; or his sole London Agent, Mr. John Pullen, 15, Chadwell Street, Clerkenwell, London, E. C.

מר. ה. סמיטה,

14, BOOKSELLERS ROW, STRAND, LONDON.

אימפארטער און מאנופעקטשורער פון

פראנצויזישע און אמעריקאנער אויסהיטער

פון יעדע סארט. (בלויז דיא בעסטע קוואליטעט).

אגענט פאר פארשידענע ארטיקלען וועלכע זיינען דערמאנט אין קאפיטעל

7 פון „דיא פרוי'ס האנדבוך" יעדע זאך גאראנטירט, אלעס ראיעל.

פרייז ליסטס ווערען געשיקט צו יעדען וואס שיקט צו איין געסטעמפטען קאנווערט.

(עטאבלירט צייט 40 יאהר).

א גרויססע ענטדעקונג אין צוריכטען און טרינקען טהעע.

דיא אוניווערסייל דיידזשעסטיוו טהעע,

האט בעקומען דיא גוטע זאגונג פון דיא גרעסטע דאקטוירים אין ענגלאנד דאס איז רעקאמענדירט בייא דאקטוירים און פיזישיענס פון איבעראל אז עס איז בעסער פון דיא געוועהנליכע טהעע, איבערהויפט פיר זייגע־דיגע פרויען, קינדער און פיר דיא וואס פערדייען ניט דאס עסען.—דאס ווערט געמאכט דורך א פאטענטירטען פראצעס.

אלע אנדערע טהעען וואס ווערען פערקויפט אונטערן נאמען „דידזשעסטיוו" זיינען בלויז נאכגעמאכטע.

דר. אלבוט שרייבט:—„איך בין פון דער מיינונג דאס דיזע טהעע איז דורך אויס געזונד און ניצליך. דיא שוואכסטע מענשען קענען דאס טרינקען אהנע מורא צו האבען פאר דיא מינדעסטע שאדען וואס דאס זאלל זייא פעראורזאכען, דאס איז א גוטער און ערפרישענדער טרונק. דאס שאדעט ניט וויא אנדערע טהעען. איך קען דאס מיט דער גרעסטער זיכעדהייט רעקאמענדירען."

מיסס מענא דריו, דיא פערפאסערין פון *Hints on Nursing* שרייבט:—„דיא בעסטע טהעע פיר קינדער. קיינע אנדערע דארף ניט געברויכט ווערן."

דיזע טהעע איז אונשעצבאר איבערהויפט פיר דיא וואס האבען איין אונבעוועגענדע בעשעפטיגונג.

דאס ווערט פערקויפט נור אין פאקעטס פיר -/2, 2/8 און 3/4 א פונט.

פערלאנגט פון אייער גראסער דיא „יוניווערסאל" דידזשעסטיוו טהעע. אויב ער האט דאס ניט, קענט איהר עס האבען פאסט פרייא פון

Universal Digestive Tea Company, 100, Market St., Manchester.

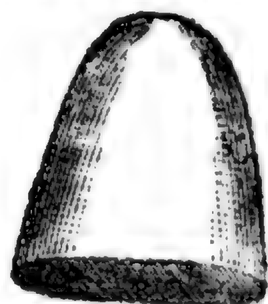
מען ברויכט אגענטען, זיך צו מעלדען: לידענהאל סט. וויקאר ליין, לידז.

וו. י. רענדעל'ס

„ווייבס פריינד" צערגעהענדיגע כינין מוטער צאפּפען.

ווערען זייט 1885 געברויכט אף דער גאַנצער וועלט, און זיינען יעטצט געמאַכט נור פון י. פוללען, דעם 30 יאהר-לעננליכען פריינד פון וו. י. רענדעל, מיט וועלכען ער האָט געטרייא געאַרבייט אף דיזער ערפינדונג.

W. J. Rendell



פאָסט פרייא 2 שילינג אַ דוצענד.

ארדערס ערפילט נור פיר קעש.

היגיענאָנס סירינדזש מיט ווערטיקאַלען און צוריק-געהענדען שטראָם, פאָסט פרייא פיר 3/6 און העכער.

אַלע סאָרטען רעהרלאַך אַ שילינג אַ שטיק פאָסט פרייא.

דר. פאלפרייא'ס פאודער ועקס אָנצעס 1/2 פאָסט פרייא.

כינין צוזאַמענשטעלונג איין אונץ 1/2 פאָסט פרייא.

דר. אלבוטס כינין פאודערס, 20 גראַן יעדערער, אַ דוצענד -/3 פאָסט פריי.

סעדליץ פאודער (שאַנטאָ) 2/6 פאָסט פרייא.

פערבעסערטע אינדיא ראָבער ניט-דערלאָזענדיגע מוטער צאַפּפען צו 2/3.

פאַלשטענדיגע אינוועגדיג לופט-רייף 2/9.

מים דריום „ראַטהגעבונג צום נערסען" 7½ פענס.

דר. אלבוט'ס „קראַנקהייט און הייראַטה" און "קינדער שטערבליכקייט און פאָרצייטיגער טויט."

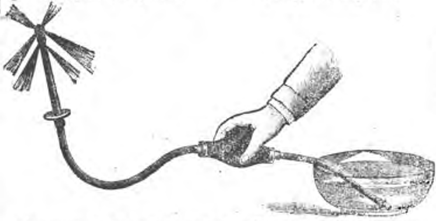
W. J. RENDELL,

15, Chadwell St., Clerkenwell, near the "Angel", London, E.C.

זעהט רענדעל'ס אַנדערע 3 אַדווערטייזמענטס אין דיזען בוך.

היגינסאנס סיפאן קאנע און אריינשפריצער.

מיט אַ ווערטיקאַלען און פּערקערטען שטראָם וואַגינאַל רעהר.
נור דיא בעסטע קוואַליטי. פּערטיג אין אַ באָקס, 3/6 און 4/6 יעדע.
דיזעלבע אין ניקל-בעליינטע ברעגעס אין אַ געפּולירטע מאהאגאַנע באָקס
איז איין שילינג עקסטראַ. אירינייטאָרס 8/6 און 10/6.



אויך אינגראַמס פּייטענט סימלעס שפּריצער, צוגעפּיט מיט א ווערטיקאַלע און פּאַרקערטע שטראָמען רעהר, 3/6, 4/6, 5/6 און 7/6 (אין קלאָט קיים).

דיא ווערטיקאלע און פערקערטע שטראמען רעהר.

דאָס קען מען צופּאַסען צו יעדען העלפּאַנדבייגענעם רעהרל פּון יעדע קאַנע. פּרייז -/1
דיא ווערטיקאלע לעבער שטראָמען אריין אין אַלע טהיילען פּון דער מוטערשייד, און
דיא פּאַרקערטע שטראָמען וועלען אַלעס ארויס נעהמען וואָס דאָרטען קען פּערבלייבן.

דר. פּאלפּריים פּוידער, 9 אָנצעס, 1/2, פּאָפּט פּרייא.
קווינין קאָמפּוינד, 1 אָנץ, 2/2, פּאָסט פּרייא.
דר. אלבוטס קווינין פּוידערס, 20 גריינס יעדע, -/3 אַ ראָזן, פּאָסט פּריי.

וו. דזשיי. ר ע נ ד ע ל

ערפּינדער און דער איינציגער וואָס מאכט „ריא ווייפּס פּריענד" סאָלובל קווינין פּעסאַרי -/2 **פּער דאָזן פּאָסט פּריי** (בילּיגער ווען מען קויפט 2 באָקסעס מיט אמאָל).
יעדע באָקס האָט אַף זיך וו. דזשיי. רענדעלס אָטאָגראַף אין רייטע טינט (רידזיסטערד טרייד מאַרק, נום. 182,688), וועלכע איז אויך אַף רענדעלס דירעקשאָנס פּיר געברויך אריין געלעגט אין יעדע באָקס, אָהנע וועלכע איז קיין איינע ניט ריכטיג.
אַלע סחורה ווערט גוט און זיכער איינגעפּאַקט.

יעהט אויך נאָך וו. דזשיי. רענדעלס אַנדערע דרייא אַדווערטייזמענטס אין דיזען בוך.

15, CHADWELL St., CLERKENWELL, LONDON, E.C.

Digitized by Google

דר. אלבוטטס

„אינסאפלייטאר".

איין איינפאבער
און זיכערער מיטל
געגען
— עמפפאנגונג. —

פינקטליך אין בעשעפטיגען

קיין פרויא
זאלל ניט זיין אהנע
דיעזען.
ערשפארט טראבל

עס איז געזונד אונד ריין.

דיעזער „אינסופלייטאר" ווערט בענוצט צו דיא אריין שפריצונג

פון קאמפאוינד כינין פאודער.

פרייז מיט דיא פאודער 21 שילינג.

צו בעקומען בייא

Dr. H. A. ALLBUTT, 24, PARK LANE

LEEDS.

Digitized by Google

דר. אלבוט'ס אינטראדיושער (אריין שטעלער) פֿאר רענדעלס „לעזבארע פעססאריס."

דיעזע אויפֿלעזבאַרע פעססאַריס, וועלכע זיינען ערפֿונדען ביים פֿאַרשטאָרבענעם וו. י. רענדאל אין'ם יאָהר 1885 און יעצט פֿאַבריצירט ביי מר. פולען, 15 טשאַדוועל סט. קלערקנוועל, לאָנדאָן, זיינען דיא זיכערסטע וואָס איז ווען ערפֿונדען געוואָרען, זייא זיינען איינפֿאַך, קאָנוויניענט און אונשעדליך, זייא זיינען ווירקליך וויא מר. רענדל רופֿט זייא, דיא פֿרוי'ס פֿריינד. אויב איינע פֿון דיא פעססאריס ווערט אַריין געטהאָן אין די וואגינא מיט 10 מינוט בעפֿאָר דיא אקט, וועט דער שוואַנגערין קיין מאָהל ניט צושטאַנדע קומען, אויב עס איז נור געוועזען הויך גענוג אַריין געשטופּט אום דאָס צו ערייכען און מאַכען דיא פעססאַריס זיכער, האָט דר. אַלבוט ערפֿונדען דעם אַריין שטעללער וועלכער בעשטעהט פֿון אַ הענטעל, אַ רעהר און צווייא פֿינגער אין דיא פֿאָרמע פֿון אַ צוואַנג.

דירעקשאנס צום ניצען.—נעהמט דיא הע מטל פֿון דעם אינטראָדיוסער אין דער רעכטער האַנד, שטופּט ··א רעהרל אראָב מיט'ן פֿינגער וויא וויט ער וועט געהן און נאכהער דיא פעסארי אַריין שטעלען צווישען דיא צוואַנג, גיט דיא הענטעל אַ ציה צוריק, דוא ביידדע האַלבע צווייגלאַך וועלען זיך דאָן אַריין ציהען אין רעהרל און דיא פעסארי וועט בלייבען זיצען שטייף וויא עס איז בעוויזען אין דיא צייכענונג, דאָס דאַרף נאַכהער אין דיא וואגינא אַריין געשטופּט ווערין אַזוי הויך וויא מעגליך. דיא הענטל עטוואָס אַ שטופּ טהאָענדיג און דיא פעסאַרי וועט לויז ווערען פֿון דיא צוואַנגגען און וועט דאָרטען בלייבען.

דאָס זאָל מען היטען זייער ריין און היטען צו וואשען אָפֿט אין וואַססער אריין נעמישט אינעווענינ קאָנדיים פֿלויד.

היט זיך פון נאכגעמאכטע.—קיין אריין שטעללער טויג ניט, אויססער דר. אָלבוט'ס נאָמען איז דאָ אויף'ן רעהרל.

פרייז (אין אַ באָקס, מיט דירעקשאָנס וויא צו ניצען) **7/9 פאסט פריי.**

Dr. H. A. Allbutt, Leeds and London.

הויפּט אַגענט פֿון לאָנדאָן:

J. Pullen, 15, Chadwell Street, Clerkenwell, E. C.

or from Dr. H. A. Allbutt, 24, Park Square, Leeds.

דר. אלבוט, נעהמט אן וויזיטען טעגליך

פון 11 אוהר פריה ביז 5 נאך האלבען טאג (אויסער זונטאג)

—: אין זיין הויז :—

24, פארק סקווער, ליעדז.

מען קאן זיך מיט איהם בעראטען דורך בריף.

אללע בעראטהונגען דארף׳ן בעצאהלט ווערען.

ווען יעמאַנד פֿרעגט אָן דורך בריעף זאָל ער אַריין לייגען אַ געשטעמפּ-
טען קאָנווערט אויף איין ענטפֿער.

☜ נאטיס! ☞

דר. אללבוטט גיט בעזונדערע אויפמערקזאמקייט צו פרויען קראנקהייט, אויך צו הויט שמערצען.

מען קען זיך מיט דר. אָללבוט בעראַטהען אין

68, GUILDFORD ST., RUSSELL SQUARE, LONDON, W.C.

(King's Cross and Victoria Omnibus Route),

פֿון 10 מאָרגענס ביז 3 נאָכמיטאָג, אין דיא פֿאָלגענדע בעשטימטע טעג:

מאָנטאָג	15	מאַרטש	1897	מאָנטאָג	7	יוני	1897
"	5	אַפּריל	"	"	28	יוני	"
"	26	אַפּריל	"	"	19	יולי	"
"	17	מאַי	"	"	9	אויגוסט	"

און מאָנטאָג דען 30-טען אויגוסט 1897.

דר. אללבוטט וויזיט ניט אין לאָנדאָן דורך סעפּטעמבער מאָנאט.

נאטיס!

אללע ארטיקלען

וועלכע זיינען ערוועהנט

אין דיעזעם בוך

קען מען בעקומען צו קויפען

פון די בעסטע קוואליטי

און פיר די

בילליגסטע פרייזען,

ביי

ניעדהאם בראטהערס,

קעמיסטס,

38 נארטה סט., לידז.

38, North S[illegible] Leeds.

וו. י. רענדעל'ס

„פרויס פריינד" אויפגעלעזטע כינין פעסארים.

פאסט פרייא 2 שיללינג פער דאזען.

(א רעדוקשיאן ווען מעהר וויא צווייא באקסעס ווערדען געקויפט מיט איין מאהל).

טערמס: קעש מיט'ן ארדער.

W. J. Rendell

רעדזיסטערעד טרייד מארק.

☛ היט זיך פון ווערטהלאזע נאכמאכונג וועלכע קען פעראורזאכען פארלעטצונג און ענטיישונג. דער אייסערגעוועהנליכער עפפעקט פון דיא פעסארים, קומט פון דעם וואס דיא כינין און אנדערע מאטעריאלען זיינען גוט צוזאמען געשטעלט. ערפונדען בייא וו. י. רענדעל (אין פערבינדונג מיט י. פולען).

יעדע באקס טראגט אויף זיך „רענדעל'ס אויטהאגראף" (דיא רעדזיסטערער טרייד מארק אין רויטהע טינט, וויא אויך דיא אנצייגען וויא אזוי עס צו מאכען, און אהנע דיעזען איז קיינע ניט ריכטיג!

☛ וויכטיגע נאטים! ☚

דיעזע פארזיכט איז דאפעלט נעטהיג, ווייל נאכגעמאכטע ווערדען פערקויפט אין וועלכע אין דיא לייבעלס און דירעקציאנען זיינען דיא ווערטער „רענדעל" א.ז.וו. געלאזען, דיעזע זיינען נאכגעמאכט אום אפצונארען דאס פובליקום. פיעלע וועלכע האבין דיא ארטיקלען געקויפט האבען אויסגעפונען דאס מען האט זייא גענארט ווען עס וואר שוין צו שפעט. אום דערפון זיך אויס צו היטען, זאל מען אבאכט געבען אז דער נאמען

W. J. RENDELL

מיט דיא געדזיסטע טרייד מארק זאלל זיך געפינען אויף דיא באקס וויא אויך אויף דיא דירעקשיאנס. דיא מינדעסטע אומענדערונג אין אויסלייגען, איז א בעוויז אז דאס איז פאלשע.

ווארנונג! — וו. י. רענדעל'ס פאליסיטארס זיינען אינסטרוקטעד צוא נעהמען פראסירינגס געגען יעדען איינציגען וועלכער וועט נוטצען וו. י. רענדעל'ס נאמען אף נאכגעמאכטע פעסאריעס.

W. J. RENDELL,

15, Chadwell St., Clerkenwell, near the "Angel", London, E.C.

זעהט רענדעל'ס אנדערע 3 אדווערטייזמענטס אין דיעזען בוך.

Digitized by Google

דאקטאר אללבוטט.
איז א ספעציאליסט
פאר פרויען קראנקהייט
פון׳ם מאגען אדער אנדערע קראנקהייטען.

דר. אללבוטט,
נעהמט אין ווידיטען טעגליך:
פון 11 אוהר מארגענס
ביז 5 נאך האלבען טאג.
(אוסער זאנטאג).
זיינע אללע אנדערע שטונדען און פארטיקו־
לארס זיינען דערמאנט
אין דיעזעם בוך.

נאָטירט דיא אַדרעססע:
24, פארק סקווער ליעדז.
24, Park Square, Leeds.

38 ... eds.

ורכזיכטיגע אָדער „הויט״ שוטץ, געמאַכט פון דיא בעסטע קוואַליטיא.
1 דוצענד 10 שיל, 3 דוצ, 27 שיל, 9 דוצ, 50 שיל, 12 דוצ, 10—£4.
אַ סאַמפּל פון דיי ווערט צוגעשיקט צו דעם וואָס שיקט אַ שילינג. אַלע אָרדערר
ווערען פּינקטליך ארויס געשיקט, קעש מוז צוגעשיקט ווערען מיטען אָר־
6, South Seacombe Terrace, Seacombe, Liverpool.

בריאנ'ס הארט טאניק.

דאָס פערשטאַרקט דיא האַרץ,

פֿיר גייסטיגע שוואַכקייט,
גייסטיגע און פֿיזישע אויפֿרעגונג,
מידיגקייט
און היסטעריא.

א נאַהרהאַפֿטע אויפֿרייצונג.

דאָס בויט אויף דיא סיסטעמע פֿון קערפער.

דער בעסטער טאָניק פֿיר אָנפֿאַנגענדע שווינדזוכט.

דאָס איז אונשעטצבאַר פֿיר אַלערלייא שוואַכבלוטטיגע,
פֿערלייגערטע קראַנקהייטען
און שמערצען אין רוקען.

„איין אויסגעצייכענטער טאָניק פֿיר יעדע אַרט שוואַכקייט."—
דר. ה. א. אללבוט.

אין באָטלס, פרייז 1/1½, 2/3, און 4/6 בייא אַללע קעמיסטס.

דיאַ איינציגע איינענטהימער:—

BRIAN & CO

29, HUMBER STREET, HULL.

Agent: H. Barratt, The Empire Pharmacy, …IS.
113, Pinst…